

Guylaine Bellerose

Essai en art-thérapie
ATH 4102

CRÉATION ARTISTIQUE, PRÉSENCE ATTENTIVE ET PRÉSENCE
THÉRAPEUTIQUE : UNE RECHERCHE CRÉATION

Travail présenté à
Caroline Beauregard

Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue

15 novembre 2022

TABLE DES MATIÈRES

LISTE DES TABLEAUX.....	4
LISTE DES FIGURES	5
INTRODUCTION.....	6
<i>La création artistique chez les art-thérapeutes.....</i>	<i>7</i>
1 PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE	9
<i>1.1 La santé psychologique des professionnels de la relation d'aide.....</i>	<i>9</i>
<i>1.2 La présence thérapeutique</i>	<i>10</i>
1.2.1 Présence thérapeutique et efficacité thérapeutique	10
1.2.2 Présence thérapeutique et alliance thérapeutique	11
1.2.3 Présence thérapeutique et empathie	12
1.2.4 Présence thérapeutique et art-thérapie	12
1.2.5 Développer et entretenir la présence thérapeutique	13
<i>1.3 La présence attentive.....</i>	<i>14</i>
1.3.1 Présence attentive et art-thérapie	15
<i>1.4 Le processus créatif</i>	<i>16</i>
1.4.1 Processus créatif et présence attentive.....	16
1.4.2 Processus créatif et présence thérapeutique.....	17
<i>1.5 Littérature sur la présence thérapeutique</i>	<i>18</i>
<i>1.6 Question de recherche.....</i>	<i>19</i>
2 CADRE CONCEPTUEL	21
<i>2.1 Présence thérapeutique.....</i>	<i>21</i>
<i>2.2 Présence attentive (pleine conscience, mindfulness)</i>	<i>24</i>
2.2.1 Présence attentive et relation.....	26
<i>2.3 Créativité et processus créateur.....</i>	<i>28</i>
<i>2.4 Objectifs de recherche.....</i>	<i>31</i>
3 MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE	32
4 RÉSULTATS.....	37
<i>4.1 Là où le vide se fait peu bavard</i>	<i>38</i>
4.1.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel..	39
4.1.2 Là où le vide se fait peu bavard – un parallèle entre l'artiste et le thérapeute.	40

4.2	<i>Le pas sage du temps</i>	41
4.2.1	Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel...	41
4.2.2	Le pas sage du temps – un parallèle entre l’artiste et le thérapeute.....	42
4.3	<i>Poésie charismatique</i>	44
4.3.1	Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel...	44
4.3.2	Poésie charismatique – un parallèle entre l’artiste et le thérapeute.....	46
4.4	<i>Côtoyer le blanc, curieux allié</i>	47
4.4.1	Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel...	47
4.4.2	Côtoyer le blanc, curieux allié – un parallèle entre l’artiste et le thérapeute..	48
4.5	<i>Inconfort en fuite</i>	49
4.5.1	Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel...	48
4.5.2	Inconfort en fuite – un parallèle entre l’artiste et le thérapeute.....	50
5	DISCUSSION	52
5.1	<i>Capacité de présence et attention dirigée vers les quatre niveaux</i>	52
5.1.1	Cognitif.....	52
5.1.2	Physique.....	53
5.1.3	Émotionnel.....	54
5.1.4	Spirituel.....	54
5.1.5	Présence attentive, processus créatif et expérience optimale (<i>flow</i>).....	55
5.2	<i>Regard sur les modèles du processus créatif (Gosselin et al., 1998) et de la présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2005)</i>	56
	CONCLUSION	65
	<i>Limites de l'étude</i>	66
	<i>Implications pratiques et scientifiques potentielles</i>	67
	ANNEXE A – TABLEAUX	69
	ANNEXE B – FIGURES	72
	LISTE DE RÉFÉRENCES	83

LISTE DES TABLEAUX

Tableau 1 - Modèle de la présence thérapeutique dans la relation thérapeutique	22
Tableau 2 - Mise en interaction des phases du processus avec les mouvements qui le dynamisent et signalement de quelques aptitudes observées.....	30
Tableau 3 - Récapitulatif des informations concernant la période de création	35

LISTE DES FIGURES

Figure 1 - Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique.....	29
Figure 2 - Tableau 1 (36 po X 48 po) - Point de départ.....	38
Figure 3 - <i>Là où le vide se fait peu bavard</i> – tableau 1 achevé	40
Figure 4 - Tableau 2 (16 po X 20 po) – Point de départ	41
Figure 5 - <i>Le pas sage du temps</i> - tableau 2 achevé.....	43
Figure 6 - Tableau 3 (18 po X 24 po) – Point de départ 1	44
Figure 7 - Tableau 3 (18 po X 24 po) – Point de départ 2	44
Figure 8 - <i>Poésie charismatique</i> - Tableau 3 achevé	46
Figure 9 - Tableau 4 (30 po X 24 po) – Point de départ.....	47
Figure 10 - Tableau 4 (en cours).....	48
Figure 11 - Tableau 5 (30 po X 40 po) – Point de départ	49
Figure 12 - Tableau 5 (en cours).....	51

INTRODUCTION

Soutenue d'un désir de cohérence entre ma vie personnelle et professionnelle, j'entamais, il y a environ cinq ans, un retour aux études. Au cours de ce parcours académique, j'ai étudié l'art-thérapie, les arts visuels et la présence attentive. À l'issue de cette étape importante, soit la fin de ma maîtrise en art-thérapie, j'ai souhaité conclure à travers une expérience de création artistique permettant une interaction entre ces trois différents champs d'intérêt. Pour ce faire, je me suis engagée dans un projet de recherche-crédation ayant pour objectif d'introduire une pratique de la présence attentive à mon processus créatif, et ce, afin d'en observer les effets sur les composantes de la présence thérapeutique.

Depuis de nombreuses années, parallèlement à la création artistique, j'ai intégré à mon quotidien diverses pratiques reliées à la présence attentive. J'ai pu éventuellement en constater les bienfaits, non seulement dans ma vie personnelle, mais également au niveau professionnel. Au cours de mes trois stages de maîtrise en art-thérapie, la présence attentive fit partie intégrante de ma pratique professionnelle et de ma vie personnelle, lors des séances avec la clientèle et à l'extérieur de celles-ci. En plus des bienfaits observés au niveau du processus thérapeutique de la clientèle, j'ai pu constater qu'une pratique personnelle quotidienne de présence attentive diminuait mon niveau de stress et d'anxiété et améliorait mon sentiment de confiance, ainsi que ma capacité à accueillir l'incertitude et le doute lors des séances art-thérapeutiques. En étant plus consciente de mes pensées, de mes émotions et de mes sensations corporelles, j'étais davantage en mesure d'offrir une présence de qualité à la clientèle et de tolérer les inconforts. Ainsi, mes interventions s'ancrent davantage dans l'autodétermination que dans la réactivité.

L'étape de rédaction d'un essai dans le parcours de formation de niveau de maîtrise représente, pour moi, la possibilité de clore un processus à la fois scolaire et personnel et de déposer les bases d'une vie professionnelle en cohérence avec mes valeurs et mes intérêts. À cette étape de transition, après avoir consacré une bonne dose d'énergie aux apprentissages théoriques et pratiques ainsi qu'aux stages en art-thérapie, la réalisation d'une recherche-crédation me permet de répondre à l'appel intérieur de l'artiste, en réintroduisant une juste place à la création dans mon quotidien.

La création artistique chez les art-thérapeutes

Chez les étudiantes et les professionnelles art-thérapeutes, la sphère de création artistique est fréquemment relayée au second plan afin de répondre aux responsabilités et aux engagements découlant de ces rôles (Brown, 2008 ; Cota *et al.*, 2022 ; Dupuis, 2020 ; McNiff, 2019 ; Orkibi, 2012 ; Wadeson, 2003). Or, Moon (2016) aborde l'importance, pour l'art-thérapeute, d'avoir une pratique artistique active et insiste sur les impacts positifs de cette activité pour la clientèle. Selon cet auteur, l'art-thérapeute a la responsabilité de créer une culture de contagion artistique auprès de ses clients en s'engageant dans sa propre pratique artistique : « [...] when the art therapists are actively engaged in artistic self-expression a *metaverbal* air of positive and infectious creativity evolves in the group that is powerful medicine » (Moon, 2016, p. 12).

La pertinence d'une activité créatrice, chez l'art-thérapeute, ne concerne pas seulement la clientèle. Plusieurs auteurs abordent le caractère essentiel d'une telle pratique pour l'art-thérapeute lui-même, autant sur le plan personnel que professionnel (Allen, 1992 ; Iliya, 2014 ; McNiff, 2019). S'engager dans un processus de création artistique, pour l'art-thérapeute, favorise notamment le développement de sa créativité, de son identité professionnelle et de son empathie; la mise en place de stratégies d'autosoins et de prévention face à l'épuisement professionnel; l'engagement professionnel; la régulation émotionnelle; la reconnexion à soi ainsi qu'une meilleure connaissance de soi (Allen, 1995 ; Ashby, 2017 ; Brown, 2008 ; Cota *et al.*, 2022 ; Dupuis, 2020 ; Hamel, 2011 ; Iliya, 2014 ; Jue et Ha, 2021 ; Malchiodi, 1999 ; Montminy Bergeron, 2021 ; Odom, 2021 ; Orkibi, 2012). Des auteurs soutiennent d'ailleurs qu'un volet de création artistique devrait être incorporé aux programmes de formation en art-thérapie, afin de favoriser cette intégration de l'activité créatrice à la vie professionnelle, et ce, dès le moment des études (Allen, 1992 ; Orkibi, 2012 ; Schwenk, 2021).

La littérature aborde également les effets néfastes potentiels d'une absence de création artistique chez les art-thérapeutes, sur la profession de l'art-thérapie, notamment au niveau de la vitalité des activités de recherche et de la qualité des apports théoriques (Allen, 1992 ; Brown, 2008 ; Iliya, 2014 ; McNiff, 2019) : « The field of creative arts therapy will neither

survive nor progress if creative arts therapists are not habitually engaged in the practice of creativity and art-making themselves » (Iliya, 2014, p. 110).

L'essai qui suit aborde donc le sujet de la présence thérapeutique, en relation avec le processus créatif et la présence attentive chez l'art-thérapeute. L'objectif général vise à identifier les effets d'une démarche de création artistique jumelée à des pratiques de présence attentive, sur la capacité de présence aux différents niveaux de la présence thérapeutique (physique, émotionnel, cognitif et spirituel) de l'art-thérapeute. Une recension de littérature traitant de l'importance de l'activité créatrice et de la présence thérapeutique chez les art-thérapeutes et les professionnels de la relation d'aide rallie les notions de santé psychologique du thérapeute, d'efficacité thérapeutique, d'alliance thérapeutique et d'empathie. Les concepts centraux de la recherche-crédation proposée, soit la présence thérapeutique, le processus créatif et la présence attentive, ont été étudiés à l'aide d'une méthodologie heuristique visant la découverte de nouvelles connaissances à partir d'une expérimentation personnelle transformatrice. La présentation des résultats de la période de création de six semaines relate notamment une description des processus créatifs liés aux cinq œuvres réalisées, ainsi que divers effets de la pratique en relation avec l'attention portée aux niveaux cognitif, physique, émotionnel et spirituel. Plusieurs sujets ayant émergé en cours de processus évoquent un parallèle entre l'artiste et le thérapeute, notamment autour des thématiques de rythme, de temporalité, d'ouverture face à l'émergence de l'instant présent et de tolérance à l'inconfort. Une analyse réflexive propose des ponts entre les résultats obtenus et la théorie afin de tendre vers une mise en lumière des possibles apprentissages à tirer de cette recherche-crédation. Le rapprochement entre l'artiste et le thérapeute est approfondi à travers une mise en relation des modèles théoriques du processus créatif de Gosselin *et al.* (1998) et de présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005).

1. PROBLÉMATIQUE DE RECHERCHE

1.1 *La santé psychologique des professionnels de la relation d'aide*

Différents auteurs encouragent les professionnels de l'art-thérapie à préserver un espace de création artistique engagée afin de garder vivante leur créativité et d'en récolter les divers bienfaits, tant aux niveaux personnel que professionnel, ainsi que pour l'évolution de la profession elle-même (Allen, 1992, 1995 ; Ashby, 2017 ; Brown, 2008 ; Cota *et al.*, 2022 ; Dupuis, 2020 ; Hamel, 2011 ; Iliya, 2014 ; Jue et Ha, 2021 ; Malchiodi, 1999 ; McNiff, 2019 ; Montminy Bergeron, 2021 ; Moon, 2016 ; Odom, 2021 ; Orkibi, 2012 ; Schwenk, 2021). À la base de cette discipline que représente l'art-thérapie, une conviction réside: l'art fait du bien, il permet la guérison.

Confrontés à divers défis et quotidiennement exposés à la souffrance et à la détresse psychologique de la clientèle, les professionnels de la relation d'aide font face à un risque d'épuisement professionnel, de fatigue de compassion, de trauma vicariant et de détresse émotionnelle (Brillon, 2020 ; Brillon *et al.*, 2022). Afin de préserver une bonne santé émotionnelle, Brillon (2013, 2020) encourage les thérapeutes à développer diverses stratégies d'autosoin dans les sphères physique, émotionnelle, cognitive, spirituelle et professionnelle. Parmi celles-ci, l'autrice invite notamment à s'exposer à la beauté, à côtoyer d'inspirantes œuvres d'art, à créer et à méditer.

En plus du besoin de se protéger face aux risques reliés à leur santé psychologique (épuisement professionnel, fatigue de compassion, trauma vicariant et détresse émotionnelle) (Brillon, 2020 ; Brillon *et al.*, 2022), une responsabilité éthique découle du rôle professionnel du thérapeute, soit de préserver une bonne santé psychologique afin de demeurer disponible, sensible, efficace et engagé envers leurs clients (Gam *et al.*, 2016). En effet, la littérature témoigne d'une relation entre le niveau de santé émotionnelle du psychothérapeute et le progrès thérapeutique du client (Lecomte *et al.*, 2004). Il a aussi été démontré que le bien-être et la santé émotionnelle des thérapeutes sont reliés à leur efficacité professionnelle (Geller et Greenberg, 2012). La présence thérapeutique représenterait une aptitude fondamentale, autant pour le bien-être des clients que pour celui des thérapeutes (Devault et Pérodeau, 2018 ; Geller et Greenberg, 2012).

1.2 *La présence thérapeutique*

La santé psychologique et le bien-être des thérapeutes incarnent des éléments essentiels afin de cultiver la présence thérapeutique. Selon Geller et Greenberg (2012) celle-ci représente la capacité du thérapeute à être pleinement présent lors des séances avec ses clients, et ce, à divers niveaux, soit physiquement, émotionnellement, cognitivement et spirituellement. Pour le professionnel de la relation d'aide, ceci implique à la fois un contact avec sa propre expérience, une disponibilité et une ouverture face à l'expérience du client ainsi qu'une capacité à agir à partir de cette expérience du moment présent (Geller et Greenberg, 2005). Or, cette relation entre la présence thérapeutique et le bien-être des thérapeutes serait réciproque, selon les chercheurs. Ils soutiennent que la présence thérapeutique aurait non seulement des effets bénéfiques sur la clientèle et sur la relation thérapeutique, mais qu'elle favoriserait également le bien-être des thérapeutes. Une plus grande présence thérapeutique agirait comme facteur de prévention face à l'épuisement professionnel, favoriserait un contact avec la vitalité du professionnel et représenterait une stratégie d'autosoin (Geller et Greenberg, 2012). Bourgault (2017) observe que les thérapeutes aux prises avec une détresse psychologique plus importante ont un niveau de présence thérapeutique moins élevé. Dans le même ordre d'idées, une chercheuse rapporte que le niveau de présence thérapeutique est négativement corrélé avec le niveau d'anxiété du thérapeute (Vinca, 2009).

1.2.1 *Présence thérapeutique et efficacité thérapeutique*

Depuis plusieurs années, des chercheurs se sont intéressés à la question de l'efficacité thérapeutique. Les résultats d'études scientifiques sur le sujet démontrent que l'efficacité thérapeutique n'est pas reliée aux approches et aux techniques utilisées par les thérapeutes, mais qu'une variabilité est plutôt observée entre les différents psychothérapeutes (Devault et Pérodeau, 2018 ; Jaeken *et al.*, 2015 ; Lecomte *et al.*, 2004). Selon les auteurs, des facteurs communs aux différentes approches, attribuables aux psychothérapeutes et à la relation avec le client, expliqueraient ces résultats. Lecomte *et al.* (2004) présentent dix facteurs qui caractérisent l'efficacité des psychothérapeutes, dont « la sensibilité aux caractéristiques du client, la flexibilité dans le choix des interventions, la capacité d'établir une alliance thérapeutique, et la capacité d'offrir des réponses empathiques, des réponses

d'acceptation chaleureuse authentique » (p. 89). Selon Schneider (2015), à la base des facteurs de l'efficacité psychothérapeutique, se situe la notion de présence thérapeutique. L'auteur avance que les dimensions d'ouverture, d'engagement, de soutien et d'expression (*expressiveness*) reliées à la présence forment les fondations de ces facteurs d'efficacité thérapeutique que représentent l'alliance thérapeutique, l'empathie, la collaboration, le sens et le sentiment d'espoir.

Dans la littérature, la présence thérapeutique est effectivement décrite comme étant importante, voire essentielle à une bonne relation thérapeutique; elle incarne la clé d'une thérapie efficace (Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012 ; Hayes et Vinca, 2017 ; Schneider, 2015). Quelle que soit l'approche théorique privilégiée par le professionnel, cette qualité favorise une meilleure écoute chez le thérapeute, augmente ses capacités d'accordage ou d'harmonisation (*attunement skills*) et lui permet de répondre adéquatement au client, dans le contexte thérapeutique du moment (Geller *et al.*, 2010 ; Geller et Greenberg, 2012).

1.2.2 Présence thérapeutique et alliance thérapeutique

Au cœur du sujet de la relation thérapeutique, le concept d'alliance thérapeutique suscite un important intérêt dans le domaine de la psychothérapie. Cette notion fut largement étudiée depuis plusieurs années et de nombreuses données démontrent que la relation thérapeutique ainsi que l'alliance thérapeutique sont les prédicteurs les plus stables de l'évolution thérapeutique d'un client, et ce, peu importe l'orientation théorique du thérapeute (Geller, 2021 ; Lecomte *et al.*, 2004 ; Plantade-Gipch, 2017 ; Rodgers *et al.*, 2010). L'alliance thérapeutique renvoie à la qualité du lien affectif entre le thérapeute et le client ainsi qu'à une dynamique de collaboration mutuelle entre eux, qui s'actualise notamment à travers la rencontre d'objectifs thérapeutiques (Lecomte *et al.*, 2004 ; Plantade-Gipch, 2017).

La présence thérapeutique est donc considérée comme une pierre angulaire de l'alliance thérapeutique et la littérature scientifique abonde en ce sens (Brennstuhl et Marteau-Chasserieu, 2021 ; Geller et Greenberg, 2012). Les résultats d'une étude de Geller et al. (2010) démontrent une corrélation positive entre le niveau de présence thérapeutique

perçue par le client, l'alliance thérapeutique et les bienfaits découlant de la rencontre avec son thérapeute. Dans le même ordre d'idées, Vinca (2009) observe une forte corrélation entre la perception du client concernant le niveau de présence thérapeutique de son thérapeute et la qualité de la séance. Quant à Bourgault et Dionne (2019), ils rapportent les résultats d'une étude réalisée par Oghene, Pos et Geller (2010) où il fut observé que le niveau de présence thérapeutique évalué à la 3^e rencontre indiquerait la force de l'alliance thérapeutique à la 15^e rencontre.

1.2.3 Présence thérapeutique et empathie

Certains auteurs vont même jusqu'à considérer la présence thérapeutique comme étant un prérequis à l'empathie (Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012 ; Hayes et Vinca, 2017). En effet, un thérapeute distrait ou peu présent lors d'une séance de thérapie verra nécessairement sa compréhension de l'expérience du client limitée (Hayes et Vinca, 2017). Dans une récente étude, les chercheurs se sont intéressés à la présence thérapeutique en contexte de thérapie par vidéothérapie. Soutenant l'idée présentée par Geller (2017) voulant que la présence thérapeutique soit une condition préalable à l'empathie chez les thérapeutes, des corrélations significatives furent observées entre la présence thérapeutique et l'empathie des thérapeutes (Carrier et al., 2019). D'autres chercheurs ont également rapporté des corrélations positives entre la présence thérapeutique et l'empathie du thérapeute, autant dans les résultats d'évaluation des clients que des thérapeutes (Hayes et Vinca, 2017 ; Vinca, 2009). Par ailleurs, en cohérence avec l'hypothèse de Colosimo et Pos (2015), les résultats de l'étude de Carrier *et al.* (2019) suggèrent que la présence thérapeutique serait transmise du thérapeute au client par des indices verbaux et non verbaux et aurait un impact sur le ressenti du client.

1.2.4 Présence thérapeutique et art-thérapie

En art-thérapie, la notion de présence thérapeutique est pratiquement absente de la littérature scientifique. Une étude qualitative réalisée par Schwarz *et al.* (2018) s'intéresse à la présence thérapeutique dans un contexte de relation triangulaire formée entre l'art-thérapeute, le client et la création art-thérapeutique. Les chercheurs concluent que l'art favorise et influence la présence thérapeutique, à l'intérieur d'une dynamique relationnelle

complexe. Selon les auteurs, l'art ne s'inscrit pas dans une relation contradictoire avec la présence thérapeutique, plutôt, il s'y intègre :

Over the course of this study it became clear that these aspects of art do not represent a contradictory relationship with therapeutic presence, but rather a dialectical one, with each factor contributing to the overall picture (Nissimov-Nahum, 2013) of the art therapist's presence. (Schwarz et al., 2018, p. 17)

Selon Schwarz *et al.* (2018), la présence thérapeutique faciliterait un accès à diverses informations concernant le client, ce qui permet de développer une meilleure connaissance de ce dernier. En tant que source d'information supplémentaire à laquelle le thérapeute peut porter son attention, l'art deviendrait alors une composante de la présence thérapeutique favorisant une compréhension plus approfondie de son client, ainsi qu'une meilleure capacité d'accordage avec ce dernier. En cohérence avec Geller et Greenberg (2012), les résultats de l'étude de Schwarz *et al.* (2018) suggèrent également que la présence thérapeutique puisse être améliorée par la préparation aux séances. À la fois intérieure et extérieure, cette préparation pourrait inclure notamment les supervisions professionnelles, les connaissances théoriques ou la préparation du matériel artistique adapté aux besoins du client (Schwarz *et al.*, 2018).

Par ailleurs, d'autres autrices soutiennent que la pratique artistique favorise la présence thérapeutique (Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020). Ayant réalisé une étude dont l'objectif était d'évaluer les effets de la création artistique de l'art-thérapeute lors d'une session de groupe d'art-thérapie, Teoli (2020) conclut que la création artistique est un moyen d'autorégulation et d'ancrage qui facilite la présence thérapeutique, le calme et l'accordage. De son côté, Schwenk (2021) avance qu'une pratique artistique quotidienne, combinée à la présence attentive, permet de développer et d'approfondir la présence thérapeutique de l'art-thérapeute.

1.2.5 Développer et entretenir la présence thérapeutique

Alors que la présence thérapeutique peut faciliter le processus thérapeutique, un manque de présence peut entraver celui-ci (Colosimo et Pos, 2015 ; Geller, 2017 ; Hayes et Vinca, 2017). Colosimo et Pos (2015) identifient les cinq facteurs nuisibles à la présence thérapeutique : l'hyperintellectualisation, la peur, la fatigue, la réactivité (interpersonnelle ou intrapersonnelle) et la distraction. Dans le même ordre d'idées, Geller (2017) présente

cinq barrières à la présence thérapeutique, soit le doute de soi et le sentiment d'imposteur, la distraction, l'inconfort face à l'incertitude et le contre-transfert. La présence thérapeutique représente donc un défi pour les thérapeutes, quotidiennement confrontés à ces différents obstacles (Colosimo et Pos, 2015 ; Geller, 2017), voire à des problématiques de santé psychologiques importantes telles que l'épuisement professionnel, la fatigue de compassion, le trauma vicariant et la détresse émotionnelle (Brillon, 2020 ; Brillon *et al.*, 2022 ; Geller *et al.*, 2012); cette habileté demande à être développée et cultivée.

La littérature présente divers moyens permettant de développer et d'entretenir la présence thérapeutique (Devault et Pérodeau, 2018 ; Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012). Geller et Greenberg (2012) soutiennent que le thérapeute doit souvent débiter par une rencontre plus intime avec lui-même, à travers une attention dirigée vers les différents niveaux de la présence thérapeutique, soit physique, émotionnel, cognitif et spirituel, pour ensuite entrer en relation à des niveaux plus profonds avec le client. Les moyens permettant de développer une présence thérapeutique recensés incluent diverses pratiques individuelles et relationnelles de présence attentive et de compassion, des approches somatiques introduisant un contact avec les ressentis corporels et émotionnels, des visites en nature ainsi que des pratiques artistiques (Bourgault, 2017 ; Devault et Pérodeau, 2018 ; Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012). La présence attentive représente un point commun à ces différentes approches puisqu'elle invite à être en contact avec l'expérience du moment présent, c'est-à-dire avec les divers éléments intérieurs et extérieurs, incluant les sensations corporelles, les éléments de la nature, soi et l'autre.

1.3 *La présence attentive*

La présence attentive réfère à la capacité de diriger son attention vers l'expérience interne et externe qui émerge de l'instant présent, et ce, sans porter de jugement face à celle-ci (Grégoire *et al.*, 2016). Tel qu'il le sera explicité ci-dessous, elle représente un élément central de la pratique des professionnels de la relation d'aide, ainsi que de celle des artistes.

Devault et Pérodeau (2018) soulignent que les thérapeutes peuvent utiliser la présence attentive selon trois différentes perspectives : soit pour inspirer leur pratique clinique en utilisant les bases théoriques reliées à la présence attentive, soit pour enseigner les

techniques de méditation à leur clientèle ou encore pour développer et entretenir leur présence thérapeutique. Les auteurs mettent en relief l'importance de deux principales composantes reliées à cette intégration de la présence attentive dans une pratique professionnelle chez les thérapeutes, soit la présence à soi et la présence à l'autre : « les liens entre la pleine conscience et la pratique clinique se basent sur la capacité d'attention à soi et à l'autre » (Devault et Pérodeau, 2018, p. 10).

Dans la littérature scientifique, des études adressent ces trois différentes modalités d'intégration de la présence attentive à la pratique clinique (Devault et Pérodeau, 2018 ; Grégoire *et al.*, 2016). En ce qui a trait au troisième volet, plus précisément relié au sujet d'intérêt du présent essai, la présence thérapeutique, différents chercheurs établissent une relation entre la présence attentive et la présence thérapeutique. Ceux-ci soutiennent qu'une pratique de la présence attentive peut améliorer la présence thérapeutique des intervenants en relation d'aide (Bourgault, 2017 ; Bourgault et Dionne, 2019 ; Campbell et Christopher, 2012 ; Devault et Pérodeau, 2018 ; Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2005, 2012 ; McCollum et Gehart, 2010 ; Vinca, 2009). Selon Geller et Greenberg (2012) quatre mécanismes interviendraient dans cette amélioration de la présence thérapeutique par la présence attentive, soit une augmentation de l'attention soutenue et focalisée, une plus grande ouverture et flexibilité face aux expériences, le développement de l'autocompassion et de l'empathie ainsi que l'amélioration de la santé émotionnelle du thérapeute (Bourgault, 2017).

1.3.1 Présence attentive et art-thérapie

Dans le domaine de l'art-thérapie, la littérature scientifique présente différentes études s'intéressant aux bienfaits de l'art-thérapie jumelée à la présence attentive (Goodarzi *et al.*, 2020 ; Haeyen et Heijman, 2020 ; Kalmanowitz et Ho, 2016 ; Rappaport, 2014). Des auteurs soutiennent que la pratique de l'art entraîne l'individu dans un état de présence attentive, lui permettant d'intégrer un cycle de changement (Rubin, 2016). Selon Davis (2015), le fait de jumeler la présence attentive et la création artistique aiderait le client à accéder à des émotions difficiles de manière plus distanciée, avec ouverture et curiosité. De son côté, Rappaport (2014) présente deux perspectives à envisager, dans le contexte d'une interaction entre la présence attentive et l'art-thérapie. D'une part, elle propose de

considérer l'intégration de pratiques de présence attentive à l'art-thérapie, et d'autre part, de percevoir le processus inhérent à la pratique artistique comme étant lié à la présence attentive, soit celui permettant de cultiver la présence et l'engagement dans l'instant présent (Rappaport, 2014).

1.4 *Le processus créatif*

1.4.1 Processus créatif et présence attentive

En cohérence avec cette dernière perspective, soulignée par Rappaport (2014), voulant que l'activité créatrice soutienne la présence et l'ancrage dans l'instant présent, différentes études établissent un lien entre la créativité et la présence attentive (Colzato *et al.*, 2012 ; Ding *et al.*, 2014, 2015 ; Horan, 2009 ; Lebuda *et al.*, 2016). Csikszentmihalyi (2006) nomme expérience optimale ou flux (*flow*) cette expérience de plaisir que procure la créativité, soutenue d'un sentiment de fluidité, de facilité et d'un état de conscience aiguë. Parmi les éléments décrivant l'expérience optimale, l'auteur soulève l'importance d'ancrer pleinement son attention sur l'action en cours, dans l'ici et maintenant. Tel que pour la présence attentive, l'expérience optimale exige un effort soutenu, celui de diriger son attention de manière intentionnelle et focalisée sur l'activité du moment; les deux expériences impliquent également une attitude d'ouverture et de non-jugement, ainsi que la capacité à s'engager dans le processus et à faire confiance en ce qui émerge de l'instant présent (Csikszentmihalyi, 2004 ; Dhiman, 2012 ; Ivztan et Lomas, 2016).

De son côté, Franklin (2017) compare la création artistique à une pratique méditative: « art is a practice of sitting in the silence of action, mindfulness, experimentation, and discovery. For these reasons, the studio environment feels like a retreat space to honor meditative introspection » (p. 165). La curiosité, l'expérimentation et l'ouverture à la nouveauté représentent des notions communes aux pratiques créatives et à la présence attentive. En ce sens, Dhiman (2012) suggère qu'une plus grande présence à soi et à son environnement permet de percevoir davantage et de découvrir de nouveaux éléments. Cet accès à une plus grande complexité stimulerait, en retour, la créativité (Csikszentmihalyi et Bouffard, 2017 ; Dhiman, 2012).

1.4.2 Processus créatif et présence thérapeutique

Ayant grandement contribué à la littérature entourant le concept de présence thérapeutique, Geller et Greenberg (2012) soulèvent des similarités entre le processus de création artistique et la psychothérapie. Les auteurs affirment qu'une pratique artistique peut représenter une porte d'entrée pour développer la qualité de présence thérapeutique du thérapeute :

[...] when engaged in the flow of the creative process there is an emergence of new ideas and a release of attachment to outcome or habitual responding. Therefore, learning to engage in the creative flow of art can provide the canvas for working with clients in a way that is open, trusting of the process and emergence, and deeply centered in the present moment. (p. 219)

À l'image du processus créatif impliquant une ouverture face aux nouvelles idées ainsi qu'un lâcher-prise devant les résultats anticipés et les manières habituelles de se comporter, la présence thérapeutique exige un regard ouvert face à l'inconnu et la capacité à intervenir avec confiance, à partir de l'expérience vécue dans le moment présent (Geller et Greenberg, 2012). Ce parallèle entre les deux pratiques suggère qu'un engagement dans une activité artistique pourrait éventuellement favoriser la présence thérapeutique.

Tel qu'initialement développé, l'engagement de l'art-thérapeute dans une pratique artistique personnelle est important en art-thérapie, notamment pour les effets de contagion ressentis chez la clientèle, pour la créativité et le bien-être de l'art-thérapeute ainsi que pour le développement de la profession (Allen, 1992 ; Brown, 2008 ; Iliya, 2014 ; McNiff, 2019 ; Moon, 2016). Or, une motivation supplémentaire pourrait s'inscrire à ce répertoire, soit la possibilité de développer sa présence thérapeutique à l'aide d'une pratique artistique (Eberhart et Atkins, 2014 ; Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012 ; Schwarz *et al.*, 2018 ; Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020). Teoli (2020) abonde en ce sens, alors qu'elle note que les professionnels de la psychothérapie verbale améliorent habituellement leur présence thérapeutique par une pratique de présence attentive; elle propose donc que les art-thérapeutes puissent enrichir leur présence thérapeutique à travers une pratique artistique. En effet, tel un entraînement, à l'aide d'une pratique de présence attentive ou à travers la création artistique, l'intégration d'activités formelles et informelles impliquant l'attention renforcerait cette capacité à être présent à soi et à l'autre, comme l'exige la présence thérapeutique (Devault et Pérodeau, 2018 ; Eberhart et Atkins, 2014 ; Geller, 2017 ; Geller

et Greenberg, 2012 ; Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020). Dans le cadre de ce projet de recherche-création, je souhaite donc combiner les deux disciplines, c'est-à-dire la création artistique et la présence attentive, afin d'en observer les effets sur ma capacité d'attention dirigée vers les composantes de la présence thérapeutique, soit les niveaux physique, émotionnel, cognitif et spirituel.

1.5 Littérature sur la présence thérapeutique

Le concept de présence thérapeutique est plutôt récent et il a fait l'objet de relativement peu de publications scientifiques (Bourgault, 2017 ; Colosimo et Pos, 2015 ; Hayes et Vinca, 2017). Certaines d'entre elles ont servi à opérationnaliser le concept et à développer un modèle théorique ainsi que des mesures de la présence thérapeutique (Geller, 2001 ; Geller *et al.*, 2010 ; Geller et Greenberg, 2005, 2012), alors que d'autres ont permis d'établir un lien entre la présence thérapeutique et différents concepts, dont l'alliance thérapeutique, l'empathie, la santé psychologique du thérapeute ainsi que la présence attentive (Bourgault, 2017 ; Bourgault et Dionne, 2019 ; Dunn *et al.*, 2013 ; Geller *et al.*, 2010 ; Greenberg et Goldman, 2019 ; Vinca, 2009). Des chercheurs ont notamment découvert le rôle médiateur de l'autocompassion et de la détresse psychologique des thérapeutes, dans la relation entre la présence attentive et la présence thérapeutique (Bourgault, 2017 ; Bourgault et Dionne, 2019). Plus récemment, des données publiées concernent la présence thérapeutique en contexte de vid oth rapie (Carrier *et al.*, 2019 ; Geller, 2021 ; Rathenau *et al.*, 2022). Les résultats suggèrent que l'attitude des thérapeutes face à l'intervention en ligne ainsi que leur perception des difficultés, sont deux prédicteurs du niveau de présence thérapeutique du thérapeute (Rathenau *et al.*, 2022).

La recension de littérature précédemment exposée permet de constater la faible présence de publications sur le sujet de la présence thérapeutique dans le domaine de l'art-thérapie (Schwarz *et al.*, 2018 ; Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020). De manière générale, les populations les plus souvent ciblées dans les recherches scientifiques en art-thérapie représentent principalement les diverses clientèles qui reçoivent les services, plutôt que les professionnels art-thérapeutes. Par exemple, différents chercheurs se sont intéressés aux effets de l'art-thérapie combinée à la présence attentive, chez la clientèle qui bénéficie de l'accompagnement d'une art-thérapeute (Eberhart et Atkins, 2014 ; Goodarzi *et al.*, 2020 ;

Haeyen et Heijman, 2020 ; Kalmanowitz et Ho, 2016 ; Newland et Bettencourt, 2020 ; Rappaport, 2014). Les résultats mettent en relief différents bienfaits associés à l'art-thérapie jumelée à la présence attentive (*mindful art therapy*), notamment en ce qui concerne la régulation des émotions, les symptômes psychologiques et physiques (anxiété, dépression, fatigue) et le bien-être de la clientèle (Goodarzi *et al.*, 2020 ; Haeyen et Heijman, 2020 ; Kalmanowitz et Ho, 2016 ; Newland et Bettencourt, 2020 ; Rappaport, 2014). Peu de données permettent donc de comprendre la relation entre la création artistique, la présence attentive et la présence thérapeutique chez les art-thérapeutes.

Somme toute, ces récents domaines d'études demeurent à être explorés, plus spécifiquement en ce qui a trait à l'utilisation de la présence attentive ou de la création artistique pour entretenir la présence thérapeutique (Bourgault, 2017 ; Bourgault et Dionne, 2019 ; Schwarz *et al.*, 2018 ; Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020). La grande majorité des recherches présentées ci-haut se basent sur une méthodologie où le chercheur étudie les phénomènes à partir d'un regard extérieur à ceux-ci, sans en faire lui-même l'expérimentation. À travers la recherche-crédation, la présente étude propose d'aborder les concepts d'intérêt en complémentarité avec la littérature existante, et ce, par l'utilisation d'une méthodologie heuristique où l'étudiante-chercheuse expérimente elle-même le processus de création, de l'intérieur. Ainsi, les données recueillies dans un contexte de recherche-crédation sont issues de la subjectivité et de l'intériorité de la chercheuse (Boutet, 2018). De plus, la pertinence de ce type de recherche s'inscrit dans l'expérimentation de pratiques utilisées dans le domaine d'étude de l'étudiante finissante, soit l'art-thérapie, ainsi que dans une optique d'intégration d'activités artistiques et de présence attentive dans sa vie professionnelle, notamment en tant que stratégie d'autosoin. La réalisation du présent essai s'inscrit donc dans une visée de contribution au développement des connaissances sur le sujet de la présence thérapeutique, en relation avec la présence attentive et la création artistique.

1.6 *Question de recherche*

La question de recherche que je propose d'explorer dans le cadre de cet essai est la suivante : chez une étudiante finissante en art-thérapie, quels sont les effets d'une démarche de création artistique, jumelée à diverses pratiques de présence attentive, sur sa capacité à

être présente aux différents niveaux de présence thérapeutique (physique, émotionnel, cognitif et spirituel)?

2. CADRE CONCEPTUEL

2.1 *Présence thérapeutique*

Dans la littérature, bien que différents auteurs aient précédemment abordé la notion de présence en relation avec le domaine de la psychothérapie (Eberhart et Atkins, 2014 ; Geller et Greenberg, 2012), ce concept fut plus récemment défini et opérationnalisé par Geller et Greenberg (2002).

La présence thérapeutique représente le fait d'être entièrement présent dans l'ici et maintenant lors de sa rencontre avec le client, et ce, à divers niveaux : physique (sensations corporelles, posture); émotionnel; cognitif (pensées et processus) et spirituel (connexion à plus grand que soi) (Geller et Greenberg, 2012). Mise à part une référence précisant que le niveau spirituel renvoie au sentiment de faire partie d'un tout plus grand que soi (Geller et Greenberg, 2005), les auteurs offrent peu de détails en ce qui concerne les niveaux de présence thérapeutique. Ils précisent néanmoins que ceux-ci réfèrent aux différents registres d'expression du client et qu'ils servent de récepteurs et de guide, pour le thérapeute, dans le processus thérapeutique (Geller et Greenberg, 2012). Cette perspective vise à honorer et à reconnaître la globalité de l'expérience vécue lors du processus thérapeutique, soit la nature intégrée et intersubjective entre l'esprit, le corps et le cerveau (*mind, body and brain*) (Geller, 2017). Pour le thérapeute, la présence thérapeutique implique : 1) d'être présent à l'expérience du client ; 2) d'être présent à sa propre expérience en relation avec le client et 3) d'être en mesure d'interagir avec le client à partir de cette expérience. Cette démarche est soutenue d'une intention d'être avec et pour le client, au service de son processus thérapeutique. Le thérapeute doit donc mettre de côté tout agenda ou objectif personnel (Geller et Greenberg, 2012).

Dans le cadre d'une étude qualitative, Geller (2001) a développé un modèle qui présente le concept de présence thérapeutique en tant qu'« expérience holistique et subjective » (Geller et Greenberg, 2005, p. 51) qu'elle déconstruit en trois composantes distinctes faisant partie d'un tout : *la préparation* à l'attitude de présence, *le processus* du thérapeute et *l'expérience* de la présence (Geller, 2001 ; Geller et Greenberg, 2005, 2012) (voir tableau 1 - Modèle de la présence thérapeutique dans la relation thérapeutique).

Tableau 1
Modèle de la présence thérapeutique dans la relation thérapeutique

La préparation	Le processus (ce qui se passe)	L'expérience (le vécu)
<p>Avant la session</p> <p>Être dans l'intention de vivre la présence</p> <p>Créer un espace de disponibilité</p> <p>Mettre de côté les questions personnelles</p> <p>Mettre entre parenthèses les théories, les préconceptions, les projets pour la thérapie</p> <p>Attitude d'ouverture, d'acceptation, d'intérêt et de non-jugement</p> <p>Dans la vie</p> <p>Engagement philosophique envers la présence</p> <p>Développement personnel</p> <p>Pratique de la présence dans sa vie personnelle</p> <p>Méditation</p> <p>Soin de soi et de ses propres besoins</p>	<p>Réceptivité</p> <p>Ouvrir, accepter et permettre</p> <p>Réceptivité sensorielle et corporelle</p> <p>Écouter avec la « troisième oreille »</p> <p>Perception et communication extrasensorielle</p> <p>Attention interne</p> <p>À soi en tant qu'instrument</p> <p>Spontanéité et créativité accrue</p> <p>Confiance</p> <p>Authenticité et congruence</p> <p>Retour au moment présent</p> <p>Agrandir (soi et ses limites) et contact</p> <p>Accessibilité (disponible)</p> <p>Rencontre</p> <p>Transparence et congruence</p> <p>Réponse intuitive</p>	<p>Immersion</p> <p>Absorption</p> <p>Expérience profonde et sans attachement</p> <p>Centré sur l'instant présent (intimité avec le moment)</p> <p>Conscient, alerte et focalisé</p> <p>Expansion</p> <p>Le temps s'arrête</p> <p>Énergie et flux</p> <p>Sensation d'espace interne</p> <p>Conscience, sensation et perception et expérience émotionnelle accrue</p> <p>Enracinement</p> <p>Centré, stable et enraciné</p> <p>Inclusion</p> <p>Confiance et aisance</p> <p>Être avec et pour le client</p> <p>Intention thérapeutique pour le client</p> <p>Émerveillement, respect et amour</p> <p>Absence de « regard sur soi »</p>

Source : Adapté de Geller et Greenberg (2005)

Le premier champ représenté par le modèle de Geller et Greenberg (2005), *la préparation*, réfère à ce qui peut être fait, avant une séance thérapeutique ou encore dans le quotidien du thérapeute, afin de développer et de cultiver sa présence thérapeutique. Le deuxième volet représente *le processus* de la présence thérapeutique, c'est-à-dire ce que le thérapeute fait lorsqu'il est présent avec le client. Trois sous-catégories se distinguent à l'intérieur de ce deuxième champ, soit la *réceptivité*, *l'attention interne* ainsi que *l'expansion et le contact*. Le troisième et dernier volet reflète *l'expérience* de la présence thérapeutique et quatre sous-catégories émergent de ce champ : *l'immersion*, *l'expansion*, *l'enracinement* et *le fait d'être avec et pour le client*.

À partir de ce modèle, deux versions d'un instrument de mesure de la présence thérapeutique furent développées : le Therapeutic Presence Inventory-therapist (TPI-T) et le Therapeutic Presence Inventory-client (TPI-C) (Geller et al., 2010). Alors que le modèle de la présence thérapeutique comporte trois catégories (préparation, processus et expérience), seules les deux dernières furent retenues pour le développement de l'instrument de mesure. La version TPI-T comporte 21 items positifs et négatifs, mesurant ainsi le niveau de présence et d'absence du thérapeute. Autorapporté, le TPI-T doit être complété par le professionnel lui-même, et ce, en sélectionnant une réponse sur une échelle de type Likert de 7 points, variant de *complètement* à *aucunement*. En voici quelques exemples : « I was aware of my own internal flow of experiencing; I felt distant or disconnected from my client » (Geller et al., 2010, p. 604). La deuxième version de l'instrument de mesure, le TPI-C, réfère à la perception du client concernant le niveau de présence thérapeutique de son thérapeute et il doit donc être complété par le client. Voici les trois items retenus pour le TPI-C: « My therapist was fully there in the moment with me; 2. My therapist's responses were really in tune with what I was experiencing in the moment; 3. My therapist seemed distracted » (Geller et al., 2010, p. 605).

La notion de présence thérapeutique renvoie donc à l'état de présence dont fait preuve le thérapeute auprès de ses clients, et elle se distingue du concept de présence attentive référant souvent à des pratiques calmantes pour l'esprit et pouvant favoriser la présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2012).

2.2 *Présence attentive (pleine conscience, mindfulness)*

Le terme présence attentive provient de la tradition bouddhiste et il a été traduit à partir du mot pali *sati* et du mot sanscrit *smṛti*, deux langues indiennes à la source des écrits et enseignements bouddhistes datant d'il y a plus de 2500 ans (Fulton *et al.*, 2016 ; Grégoire *et al.*, 2016). Également issues de cette traduction, les expressions *pleine conscience* et *mindfulness* sont couramment utilisées en référence à ce concept. Dans le contexte de cet essai, l'expression présence attentive fut retenue pour son caractère plus objectif, tel que le recommandent Berghmans et Herbert (2010) dans Grégoire *et al.* (2016). Aux fins de cet essai, le concept de présence attentive est donc considéré comme étant équivalent aux termes *pleine conscience* et *mindfulness*.

La présence attentive se définit comme la capacité de porter attention à l'expérience interne et externe qui émerge de l'instant présent, et ce, de manière intentionnelle et sans porter de jugement face à celle-ci (Devault et Pérodeau, 2018 ; Grégoire *et al.*, 2016).

L'expression présence attentive comporte deux dimensions importantes, soit l'attention et l'acceptation (Devault et Pérodeau, 2018 ; Grégoire *et al.*, 2016). L'attention réfère au fait de réguler son attention de manière continue, en la redirigeant intentionnellement sur l'expérience vécue dans l'instant présent, alors que l'acceptation implique une attitude d'ouverture, de curiosité et de non-jugement face à cette expérience qui émerge à chaque instant (Devault et Pérodeau, 2018 ; Grégoire *et al.*, 2016). Certains auteurs rapportent une dimension supplémentaire reliée à la mémoire, puisqu'une personne présente de manière attentive doit continuellement se rappeler de ramener son attention sur l'expérience du moment présent, l'esprit s'en éloignant naturellement (Devault et Pérodeau, 2018 ; Fulton *et al.*, 2016).

Diverses pratiques sont utilisées dans le but de développer et de favoriser la présence attentive. Elles sont regroupées selon deux catégories distinctes, soit les pratiques formelles et informelles (Fulton *et al.*, 2016). Les pratiques formelles réfèrent aux différentes formes de méditation permettant un entraînement à la régulation de l'attention, ainsi qu'à l'observation de l'activité mentale afin d'en comprendre le fonctionnement. Les pratiques informelles renvoient plutôt à l'intégration de la présence attentive dans les activités

quotidiennes, en ramenant son attention à l'expérience de l'instant présent avec ouverture et non-jugement.

Dans la littérature, on distingue trois types de méditation, soit l'attention focalisée, l'attention ouverte ainsi que l'amour bienveillant et la compassion (Fulton *et al.*, 2016 ; Germer *et al.*, 2020b ; Pollak *et al.*, 2014). L'attention focalisée consiste à continuellement ramener son attention sur un objet de méditation choisi, tel que la respiration, alors que l'attention ouverte représente le fait d'être présent à ce qui émerge de plus saillant dans le champ de la conscience du moment présent. Enfin, la méditation d'amour bienveillant et de compassion implique de porter son attention sur les qualités de bienveillance envers soi et envers l'autre.

En ce qui concerne cette dernière forme de méditation, soit l'amour bienveillant et la compassion, un intérêt croissant se développe pour les pratiques d'autocompassion, et ce, depuis quelques années (Bourgault et Dionne, 2019 ; Germer *et al.*, 2020b). Dans le domaine de la psychologie, le concept de l'autocompassion fut opérationnalisé par Kristin Neff (2003). Elle le définit comme étant la capacité à être ouvert face à sa propre souffrance et à la reconnaître, à vouloir y répondre avec bienveillance en adoptant une attitude compréhensive et non jugeante et en se rappelant que la souffrance fait partie de l'expérience de chaque être humain (Germer *et al.*, 2020b ; Neff, 2003). Six composantes forment ce concept, soit la bienveillance envers soi, la reconnaissance de la nature humaine des erreurs et de la souffrance, la présence attentive, ainsi qu'une diminution du jugement envers soi, de l'isolement et de la suridentification (Neff *et al.*, 2021).

Les traditions bouddhistes présentent quatre fondements de la présence attentive, se rapprochant des quatre niveaux de la présence thérapeutique (physique, émotionnel, cognitif et spirituel): 1) le corps (inclus la respiration et la posture); 2) la tonalité affective ou les ressentis (agréable, désagréable ou neutre); 3) les états d'esprit (inclus les pensées et les émotions); et 4) les objets mentaux (les qualités favorables ou nuisibles au bien-être) (Devault et Pérodeau, 2018 ; Fulton *et al.*, 2016 ; Goldstein, 2017). Fulton *et al.* (2016) précisent que bien que la distinction entre les pensées et les émotions n'était pas soulignée dans les enseignements bouddhistes, la présence aux émotions occupe une place importante dans les approches modernes de psychothérapie.

En psychothérapie, les interventions basées sur la présence attentive n'ont pas pour objectif de modifier les expériences vécues impliquant notamment les sensations physiques, les pensées et les émotions, mais elles permettent plutôt de transformer la relation qu'entretient la personne avec à celles-ci (Devault et Pérodeau, 2018 ; Germer *et al.*, 2020b ; Pollak *et al.*, 2014). Alors que l'individu cherche naturellement à fuir et à éviter les expériences difficiles et désagréables, il s'attache et craint de perdre ce qu'il apprécie. En accueillant avec curiosité et non-jugement les différentes facettes de son expérience de l'instant présent, la personne devient consciente de la nature éphémère des phénomènes et elle développe une capacité à tolérer l'inconfort y étant relié, ce qui facilite la régulation émotionnelle. Elle devient alors en mesure de trouver des stratégies différentes pour faire face aux situations difficiles (Devault et Pérodeau, 2018). Cette approche peut être bénéfique pour la clientèle ainsi que pour les thérapeutes, notamment dans un contexte où intervient un phénomène contre-transférentiel (Devault et Pérodeau, 2018 ; Millon et Halewood, 2015). Lors d'une étude menée par Millon et Halewood (2015), les chercheurs concluent que les thérapeutes qui s'adonnent à la pratique de la présence attentive abordent le contre-transfert de manière non réactive, et ce, en adoptant une attitude d'observateur ne s'identifiant pas au phénomène; de curiosité compatissante; et de retenue émotionnelle. La capacité du thérapeute à adopter cette posture favorise une connexion à l'instant présent et permet d'approfondir la relation thérapeutique avec le client (Millon et Halewood, 2015).

2.2.1 Présence attentive et relation

Ayant été transmises par les traditions religieuses, la plupart des pratiques méditatives invitent à diriger son attention vers l'intériorité de la personne (respiration, sensations corporelles, pensées, etc.) et elles se veulent solitaires (Fulton *et al.*, 2016 ; Pollak *et al.*, 2014). Selon cette perspective, l'aspect relationnel se développe à travers le processus d'accordage intrapersonnel : la personne devient plus consciente de ses pensées, de ses sentiments, de ses émotions ainsi que de la relation qu'elle entretient avec ceux-ci; elle apprend aussi à reconnaître ses différentes réactions face à ce qui émerge à l'intérieur d'elle-même (Pollak *et al.*, 2014). Plus récemment, certains auteurs se sont intéressés au volet relationnel de la présence attentive et ont voulu développer des pratiques se rapprochant davantage d'une réalité vécue en collectivité; ils ont donc intégré le contact à

l'autre aux pratiques solitaires (Fulton *et al.*, 2016 ; Hick et Bien, 2010 ; Kramer, 2018 ; Pollak *et al.*, 2014). Le processus d'accordage intrapersonnel dont il est question dans les pratiques méditatives individuelles peut alors être expérimenté à l'intérieur d'une dynamique interpersonnelle. La présence attentive relationnelle réfère donc à une pratique de régulation de l'attention au moment présent, engagée dans une interaction avec autrui (Fulton *et al.*, 2016 ; Kramer, 2018). En psychothérapie, ceci implique de porter attention à son intériorité, à la connexion empathique avec client, ainsi qu'aux mouvements continus se situant au niveau de la relation entre le thérapeute et le client (Fulton *et al.*, 2016).

Parmi les pratiques de présence attentive relationnelle, Kramer (2018) a développé une méditation interpersonnelle qu'il nomme *le dialogue conscient*. Dans cette approche, l'auteur propose six consignes sollicitant des qualités différentes et favorisant un état de présence attentive, dans un contexte où la relation avec autrui est considérée. La pratique du *dialogue conscient* vise à soutenir le méditant face aux difficultés relationnelles, et ce, à travers un profond relâchement. Les consignes et les qualités évoquées par cette pratique méditative sont les suivantes : 1 - *Se poser* : la pleine conscience; 2 - *Se relâcher* : la tranquillité et l'acceptation; 3 - *S'ouvrir* : la disponibilité relationnelle et le sens de l'espace; 4 - *Faire confiance à l'émergence* : la flexibilité et le lâcher-prise; 5 - *Écouter profondément* : la réceptivité et l'harmonie ; et 6 - *Dire la vérité* : l'intégrité et la bienveillance (Kramer, 2018, p. 105). Les directives peuvent être utilisées lors d'une pratique de présence attentive relationnelle formelle, ou encore dans le quotidien de la personne, au besoin, afin de favoriser une approche relationnelle empreinte de bienveillance.

Dans le cadre de cette recherche-création, le volet relationnel apparaît en tant qu'élément important dans le processus, notamment à travers la relation entre l'œuvre et moi-même. Les consignes du *dialogue conscient* furent donc transposées au contexte de création artistique; seule la sixième consigne fut adaptée au contexte : « dire la vérité » fut modifiée pour : « exprimer la vérité ».

2.3 *Créativité et processus créatif*

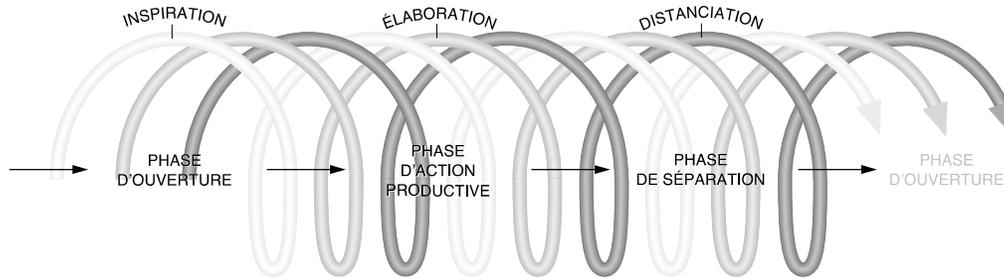
Dans la littérature, la créativité est fréquemment définie en tant que capacité à générer de nouvelles idées ou de nouveaux produits valorisés socialement, ou encore comme une habileté à produire des idées à la fois originales et appropriées, c'est-à-dire utiles ou adaptées aux besoins (Ding *et al.*, 2014 ; Horan, 2009 ; Lebuda *et al.*, 2016). Alors que ces descriptions soulignent principalement le volet cognitif du concept, Bernèche et Plante (2009) proposent une définition inspirée de la psychologie humaniste, celle-ci mettant en relief le processus relié à la créativité :

La créativité, c'est prendre le risque d'exprimer son originalité, l'unicité de sa personnalité, telle qu'elle émerge du processus associatif : des sensations aux concepts, et telle que révélée dans l'inédit, l'inouï... soit dans l'œuvre qui se détache de cet individu unique. (p. 12)

Différents auteurs se sont intéressés au processus créatif et ont tenté d'en cerner les étapes, de les décrire (Gosselin *et al.*, 1998 ; Langdeau, 2002). Aux fins de cet essai, c'est le modèle théorique de Gosselin *et al.* (1998), sur la dynamique du processus créatif, qui fut retenu. Inspiré d'approches de différents auteurs ayant travaillé sur le sujet, ce modèle non linéaire regroupe plusieurs notions reliées au processus thérapeutique. Il apparaît plutôt complet et de nombreux parallèles émergent entre les éléments du modèle de Gosselin *et al.* (1998) et les concepts de présence attentive et de présence thérapeutique.

Gosselin *et al.* (1998) proposent donc une représentation de la dynamique de création, composée de 3 phases : *l'ouverture*, *l'action productive* et *la séparation*. Puis, trois mouvements dynamisent chacune de ces phases, soit *l'inspiration*, *l'élaboration* et *la distanciation* (voir figure 1 – Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique). Bien que chacun de ces mouvements caractérise davantage une phase en particulier (inspiration – ouverture, élaboration – action productive, distanciation – séparation), les trois interviennent à l'intérieur même de chacune des phases, selon une dynamique cyclique. Il est également suggéré que des aptitudes précises soient développées à chacune des phases, telles que la capacité à accueillir et à vivre l'émergence (phase d'ouverture) ou encore l'aptitude à se centrer en cours d'action (phase d'action productive) (voir tableau 2 - Mise en interaction des phases du processus avec les mouvements qui le dynamisent et signalement de quelques aptitudes observées).

Figure 1
Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique



Source : (Gosselin *et al.*, 1998)

Tableau 2
Mise en interaction des phases du processus avec les mouvements qui le dynamisent et signalement de quelques aptitudes observées

PHASE D'OUVERTURE	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Accueillir et vivre l'émergence</p> <p>Garder des traces des émergences et les développer spontanément</p> <p>Apprécier de manière intuitive les émergences</p>	<p>Inspiration - Des idées, des images, des sensations, des sentiments ou des impressions émergent et prennent progressivement forme dans l'esprit du créateur.</p> <p>Élaboration - Le créateur explore et développe spontanément les émergences.</p> <p>Distanciation - Le créateur apprécie intuitivement les émergences. Il flaire, parmi les idées qui émergent, celles qui sont de nature à faire passer d'une simple tentative à une authentique intention de projet.</p>
PHASE D'ACTION PRODUCTIVE	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Se centrer en cours d'action</p> <p>Développer et articuler conceptuellement et matériellement l'œuvre</p> <p>Supporter une certaine tension, un certain tourment</p> <p>Lâcher prise</p>	<p>Inspiration Les images qui habitent l'espace intérieur du créateur continuent de se développer et dialoguent avec l'œuvre extérieure en genèse.</p> <p>Le mouvement d'inspiration peut prendre la forme d'un déclic, d'une sorte d'illumination permettant la résolution d'un problème.</p> <p>D'autres idées de projets éventuels émergent dans l'esprit du créateur.</p> <p>Élaboration Le créateur procède au développement de l'œuvre, à son articulation conceptuelle et matérielle.</p> <p>Malgré la tension, le créateur persiste; il porte son projet le temps nécessaire à son développement.</p> <p>Distanciation Le créateur prend des décisions de toutes sortes; pour ce faire, il prend un certain recul pour procéder aux choix qu'il doit faire.</p> <p>Au besoin, le créateur suspend son travail, s'en éloigne (incubation), favorisant l'émergence de solutions inédites pendant que son attention se porte ailleurs (illumination).</p> <p>Le créateur prend du recul et juge du niveau d'achèvement de son œuvre.</p>
PHASE DE SÉPARATION	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Accueillir ce qui émerge en considérant à distance l'œuvre achevée</p> <p>Réfléchir sur le sens de son œuvre et de sa démarche</p> <p>Évaluer de manière sensible</p> <p>Évaluer de manière rationnelle</p> <p>Délaisser le travail fini pour se projeter dans d'autres réalisations</p>	<p>Inspiration Au contact de l'œuvre achevée, d'autres idées de projet émergent dans l'esprit du créateur.</p> <p>Au contact de l'œuvre, des significations cachées se révèlent; le créateur accueille des aspects de son mystère personnel qui s'expriment.</p> <p>Élaboration - Le créateur médite sur le sens de son œuvre et de son cheminement.</p> <p>Distanciation Le créateur procède à l'appréciation du niveau de correspondance ou d'adéquation entre les émergences inspiratrices et l'objet qu'il a généré.</p> <p>Le créateur procède à l'appréciation esthétique de son œuvre en tenant compte des intentions qui ont motivé sa création.</p> <p>Le créateur s'éloigne de son œuvre devenue autonome et accepte de s'en éloigner pour se protéger dans d'autres projets de création.</p>

Source : Adapté de Gosselin *et al.* (1998)

2.4 *Objectifs de recherche*

Dans cette section, il fut question des différents sujets se situant au cœur de cet essai, soit la présence thérapeutique, la présence attentive et le processus créatif. À cette étape de fin de maîtrise en art-thérapie, afin de remettre au premier plan l'activité créatrice, le projet de recherche-crédation offre ainsi la possibilité d'explorer une mise en commun des trois concepts ci-haut mentionnés.

L'objectif général de cet essai vise à identifier les effets d'une démarche de création artistique jumelée à des pratiques de présence attentive, sur ma capacité à être présente aux différents niveaux de la présence thérapeutique (physique, émotionnel, cognitif et spirituel).

Les objectifs spécifiques sont les suivants :

1. Explorer les effets de l'utilisation de diverses pratiques de présence attentive, dans le cadre d'un processus de création artistique;
2. Identifier les effets d'une démarche de création artistique jumelée à des pratiques de présence attentive, sur ma capacité à être présente à moi-même;
3. Identifier les effets d'une démarche de création artistique jumelée à des pratiques de présence attentive, sur ma capacité à être présente à l'autre, en l'occurrence à l'œuvre créée;
4. Explorer les parallèles entre les postures d'artiste et de thérapeute.

3. MÉTHODOLOGIE DE RECHERCHE

C'est à travers cet appel de l'artiste intérieur que la décision de réaliser une recherche-crédation s'imposa d'elle-même. Intégrer l'activité de création à mon projet d'essai, afin de possiblement découvrir de nouvelles avenues reliées à des sujets d'intérêts, notamment le processus créatif, la présence attentive et la présence thérapeutique, m'offrait une perspective à la fois stimulante et remplie de sens. La recherche-crédation se définit ainsi : « approche de recherche combinant des pratiques de création et de recherche universitaires et favorisant la production de connaissances et l'innovation grâce à l'expression artistique, à l'analyse scientifique et à l'expérimentation » (Gouvernement du Canada, 2021). S'inscrivant naturellement dans un projet de recherche-crédation, l'approche méthodologique de type heuristique fut privilégiée. Il s'agit d'une méthode où le chercheur, lui-même sujet de recherche, découvre de nouvelles connaissances et se transforme au fil du processus (Boutet, 2018).

Tel que développé précédemment, la présence thérapeutique représente une qualité fondamentale chez les thérapeutes et la cultiver requiert engagement et pratique de la présence (Geller, 2017 ; Geller et Greenberg, 2012). À partir d'une démarche heuristique, il devient possible d'explorer et de mettre en pratique une combinaison d'approches diverses favorisant la présence thérapeutique, et d'ainsi en expérimenter les effets afin de générer de nouvelles compréhensions autour du sujet (Boutet, 2018). En vivant le processus de l'intérieur, je serai alors en mesure d'en ressentir les effets, de questionner, de réaliser des apprentissages et de me transformer à travers celui-ci. J'inviterai une rencontre entre l'expérience personnelle et la littérature, afin d'en extraire des similarités et des contradictions, de poursuivre le travail de réflexion et de percevoir l'émergence de nouvelles connaissances. Kapitan (2017) nous informe que le terme *heuristique* provient du mot « eureka », qui signifie *découvrir* ou *trouver*. Guidé par un cadre de référence intérieur, c'est grâce à l'expérimentation et à la conscience de soi que le chercheur s'appropriant l'approche heuristique découvre un sens nouveau au phénomène étudié (Kapitan, 2017).

Afin de tendre vers l'atteinte des objectifs fixés dans le contexte de cet essai, une période de six semaines fut consacrée au processus de création artistique, à raison de quatre à cinq

jours de création par semaine (moyenne de vingt heures/semaine). Cette période eut lieu du 20 juin au 29 juillet 2022, à la suite de mon troisième et dernier stage, soit à la toute fin de mon parcours d'études à la maîtrise en art-thérapie. Le travail de création fut réalisé sur cinq tableaux, dont quatre avaient été amorcés antérieurement. Au cours de ces dernières années d'études, parallèlement aux activités universitaires, j'ai travaillé sur de nouvelles créations dont certaines furent mises de côté ou simplement non complétées. J'ai donc souhaité profiter de cet espace de création pour reprendre contact avec ces œuvres et possiblement les compléter. De plus, dans une perspective de fin de maîtrise, il m'apparut cohérent de clore à la fois mon parcours d'études universitaires ainsi que les processus créatifs liés à ces œuvres. Trois d'entre elles furent achevées lors de cette étape. La disponibilité des matériaux était variée; des médiums mixtes, principalement issus de la discipline du dessin, furent utilisés (graphite, aquarelle, pastels, etc.). Des panneaux de bois de merisier de formats divers (entre 16 po X 20 po; et 36 po X 48 po) ont servi de support à la création. Le processus créatif appelait à la spontanéité, sans autre objectif explicite que ceux énoncés à l'occasion de ce projet de recherche.

Au cours des six semaines, diverses pratiques de présence attentive furent intégrées au processus créatif (sous-objectif 1), soit l'attention librement dirigée vers les quatre niveaux (physique, émotionnel, cognitif et spirituel), des pratiques formelles d'une durée de 20 minutes précédant la période de création et de durée variée en cours de création (objets de méditation : la respiration, l'œuvre, la nature, la thématique de la montagne), des pratiques d'autocompassion, ainsi que les étapes du *dialogue conscient* de Kramer (2018): (se poser, se relâcher, s'ouvrir, faire confiance en l'émergence, écouter profondément, exprimer la vérité). Après avoir débuté à l'aide de pratiques de présence attentive informelles, des méditations plus formelles furent graduellement intégrées au processus, au fil des semaines. L'ordre d'intégration de ces différentes pratiques, au cours des semaines, s'inscrivit naturellement dans un aller-retour entre les pratiques formelles et informelles (voir tableau 3 – Récapitulatif des informations concernant la période de création).

Afin de rendre possible la triangulation des données et d'augmenter la valeur des résultats obtenus, la cueillette d'information fut réalisée à partir de différentes sources (Fortin et Gagnon, 2016), soit cinq créations artistiques, un journal de bord et neuf capsules audio.

Offrant un résultat tangible témoignant du processus créatif de la recherche-crédation, les œuvres représentent donc une première source de données. Quant au journal de bord, il fut utilisé afin de consigner les données descriptives reliées au processus de création, ainsi que les réflexions et les analyses découlant de l'expérience (Baribeau, 2005). Baribeau (2005) expose trois objectifs reliés à l'utilisation du journal de bord dans les recherches qualitatives : « se souvenir des événements, établir un dialogue entre les données et le chercheur à la fois comme observateur et comme analyste et se regarder soi-même comme un autre » (p.112). Quotidiennement, à la suite de chaque période de création, j'utilisai donc le journal de bord afin d'y noter le narratif de mes expériences, notamment reliées à ma question de recherche et aux objectifs de l'essai, ainsi que des pistes de réflexion et d'analyse. Enfin, pour faciliter la collecte de données pendant le processus de création et afin de pouvoir exprimer certaines introspections de manière plus rapide et spontanée, les enregistrements audio offrirent une troisième source de collecte d'information. Tel que pour l'utilisation du journal de bord, le contenu de celles-ci concerne également la description du processus créatif, ainsi que les réflexions et les analyses reliées aux objectifs de l'essai. Plus précisément, des informations furent recueillies en lien avec ma capacité de présence au niveau du corps, des émotions, des cognitions et de la spiritualité (objectif général); les effets de l'utilisation des différentes pratiques de présence attentive jumelées au processus de création artistique (sous-objectif 1); les thématiques de présence à soi (sous-objectif 2) et de présence à l'autre (sous-objectif 3).

Le tableau qui suit présente un récapitulatif des informations liées à la période de création de six semaines (dates, numéro de tableau, type de pratique de présence attentive, journal de bord et enregistrements audio).

Tableau 3
Récapitulatif des informations concernant la période de création

Semaine	Tableau	Pratique de présence attentive	Journal de bord	Enregistrements audio
Semaine 1 - 20 juin 2022	1	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux 	X	-
Semaine 2 - 27 juin 2022	1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux 	X	# 1-2-3
Semaine 3 - 4 juillet 2022	3	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion 	X	# 4
Semaine 4 - 11 juillet 2022	2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion 	X	-
Semaine 5 - 18 juillet 2022	4 et 5	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion • <i>Dialogue conscient</i> 	X	# 5-6
Semaine 6 - 25 juillet 2022	5	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion • <i>Dialogue conscient</i> 	X	# 7-8-9

Enfin, l'analyse des résultats fut réalisée selon la méthode qualitative d'*immersion-cristallisation*, décrite par Crabtree et Miller (1999). Celle-ci consiste à s'immerger à plusieurs reprises dans les données afin d'y découvrir diverses interprétations, et ce, jusqu'à ce que les thèmes principaux ayant émergé se soient intuitivement cristallisés et que des interprétations significatives puissent être retenues et partagées. Les auteurs comparent cette méthode d'analyse de données à un processus contemplatif ou artistique, où le créateur est invité à s'ouvrir à l'expérience, à écouter profondément et à tolérer le doute et l'incertitude inhérents à cette approche de type heuristique. La rigueur et la capacité réflexive prennent aussi place dans cette démarche, dans la mesure où un engagement et un regard sur soi sont nécessaires afin de demeurer vigilant et conscient face à sa propre influence sur le processus d'analyse (Crabtree et Miller, 1999). C'est donc à travers plusieurs cycles de lecture du journal de bord; d'écoute des enregistrements audio; d'observation des œuvres; et de prises de notes, que les thématiques principales ayant émergé au cours du processus de création furent identifiées et que les interprétations des résultats s'inscrivirent dans l'analyse. Cette façon de faire, sollicitant un va-et-vient entre l'intuitif et le rationnel, fut également maintenue tout au long du processus de rédaction de cet essai.

4. RÉSULTATS

La section suivante présente les résultats liés à la période d'expérimentation, où diverses pratiques de présence attentive furent intégrées aux activités de création artistique, sur une période de six semaines. Les données recueillies sous forme de trois sources, soit le journal de bord, les enregistrements audio ainsi que les œuvres, offrent un accès au processus de création ainsi qu'aux diverses réflexions et thématiques ayant émergé au cours de cette démarche.

Le contenu des différentes sources de données est ci-bas chronologiquement présenté à travers cinq sections, en référence aux cinq tableaux créés. Une première partie de chacune des sections offre une description narrative du déroulement du processus créatif ainsi que des observations plus précisément liées à la question de recherche, soit à la capacité d'attention face aux quatre niveaux (physique, émotionnel, cognitif et spirituel) ainsi qu'à l'environnement.

Au cours de la période de création, de nombreux parallèles émergent entre les postures d'artiste et de thérapeute. Dans chacune des sections, un deuxième volet présente les cinq principales thématiques abordant certains de ces rapprochements entre l'artiste et le thérapeute. S'exprimant à travers le titre de l'œuvre (et de la section), ces thèmes trouvent aussi leur ancrage dans l'œuvre elle-même, ainsi que dans la description du processus créatif de la section en question. Puisque les résultats des différentes sources de données (journal de bord; enregistrements audio; œuvres) abordaient principalement des thématiques similaires et souvent de manière complémentaire, et afin d'éviter de surcharger la structure rédactionnelle, les résultats sont généralement présentés de manière intégrée, sans précision quant à la source d'information; des extraits d'enregistrements audio sont néanmoins cités à chacune des sections. Ayant travaillé sur des tableaux déjà entamés, la photo initiant chacune des sections représente le point de départ du tableau; en fin de section, une photo présente l'œuvre, à sa dernière étape.

4.1 *Là où le vide se fait peu bavard*



Figure 2

Tableau 1 (36 po X 48 po) - Point de départ

Période de création : du 22 juin au 30 juin 2022

Dans la demi-pièce de mon 3 et demi, où se côtoient les espaces de bureau et d'atelier, c'est avec fébrilité que j'entame cette étape de mon essai où je m'octroie, enfin, du temps de création. Je ressens de la joie, de la hâte ainsi que de la curiosité face à ce qui émergera de cette expérience. Une porte ouverte menant au petit balcon, partagé avec le silencieux voisin de droite, offre une perspective plus large sur le joli parc Baldwin, longé d'une tranquille rue à sens unique. L'école avoisinante cessera bientôt ses activités; la résonance des enfants jouant dans cet espace vert de la métropole se voit remplacée par le vacarme entretenu par d'interminables travaux de construction des balcons de l'immeuble du bruyant voisin de gauche.

Je m'invite à diriger mon attention aux niveaux cognitif, physique, émotionnel et spirituel, tout en utilisant les médiums et les matériaux à ma disposition pour dessiner, créer des textures, explorer la ligne et les couleurs, comme il me le semble, avec la spontanéité de l'enfance. Elle m'offre encore le cadeau de sa présence, parfois.

4.1.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif, physique, émotionnel et spirituel

Rapidement, mon attention se porte sur l'interaction entre mon univers intérieur en relation avec le processus de création et l'œuvre elle-même, entamée au préalable. Déjà en place, les éléments graphiques du tableau stimulent. Le format plus grand qu'à l'habitude (36 po X 48 po) offre un espace de jeu à la fois rassurant et vertigineux. Les pensées bouillonnent, elles imposent un rythme de création rapide. Tantôt trompeuse, l'analyse semble vouloir faire croire en la présence, alors qu'elle se saisit de l'attention. Il m'apparaît occasionnellement difficile de discerner entre la présence et l'absence face aux tourbillons des pensées. Des tensions se manifestent au niveau du corps, elles génèrent de la douleur. Les émotions vacillent entre l'anxiété et la peur de l'ennui et elles surprennent, par moments, parfois à la suite d'un mouvement de l'attention vers le corps. Alors, elles offrent un retour dans le passé en m'exposant à des histoires non résolues, pendant que les formes du tableau suggèrent une voie autre.

Quant à la spiritualité, des périodes de confusion et de perte de sens se partagent des univers ludiques, où des personnages rappelant les dessins animés émergent des formes du tableau, me ramenant à l'enfance. L'étonnement instaure une distance face à l'œuvre, un sentiment d'étrangeté me souligne que ces images ne me ressemblent pas. Qui crée ces univers? Le tableau semble doucement vouloir s'incarner, offrir sa propre personnalité. Je suis touchée. Un désir d'être au service de quelque chose de plus grand que moi se fait chasser d'un jugement : « pour qui tu te prends ?! ». Des éléments disparates sur le tableau évoquent la différence et soulèvent le défi de les réunir en un tout relativement cohérent. Éventuellement, des liens se tissent entre les formes prudentes, elles s'approprient graduellement. Cette relation à l'autre semble agir en moi et l'ouverture se crée. Puis, le sens s'estompe. Spiritualité fluctuante.

Le tableau s'achève, plusieurs tâches brèves se succèdent avec l'espoir d'aboutir au sentiment de complétude, encore absent. Pesantes, les émotions expriment-elles les résistances face à la fin, à la séparation à venir? La notion d'engagement vient à la rescousse d'une baisse de motivation. À travers ces multiples petites étapes menant à l'achèvement de la création, l'attention m'apparaît plus difficile à réguler,

intentionnellement. Je suis absorbée par les actions et concentrée à la tâche. La satisfaction se pointe graduellement, avec l'achèvement de l'œuvre :

Je pense qu'à la fin, j'ai souvent hâte que ça se termine et puis je dois être vigilante pour ne pas l'escamoter, cette étape; et mon engagement est suffisamment fort pour aller au bout du projet, je pense, en tout cas je l'espère. Donc, je suis consciente de cette partie-là de moi qui a envie de se détourner du projet, d'éviter. Est-ce que j'évite de compléter? Est-ce que j'évite la fin? Est-ce que j'évite le deuil? Peut-être un peu de tout ça (pause); parce que la fin d'un projet invite au détachement aussi, invite à laisser aller. (extrait enregistrement audio no.3, 30 juin 2022)

4.1.2 Là où le vide se fait peu bavard – un parallèle entre l'artiste et le thérapeute

Pour différentes raisons, l'artiste, comme le thérapeute, s'impose parfois un rythme de travail insensé ou encore des exigences de productivité élevées, difficiles à côtoyer. Un contexte de travail induisant un sentiment de saturation laisse peu de place au recul et à la réflexion; il met au défi la capacité de présence. Paradoxalement, il arrive aussi de se surprendre à vouloir fuir une dynamique équilibrée plus adaptée, peut-être par habitude, par évitement de l'inconfort lié au vide, par agitation, ou par peur de l'ennui. Si la présence facilite éventuellement un accès à des états agréables et paisibles, elle met aussi en contact avec des pensées, des sensations et des émotions difficiles, voire chaotiques.



Figure 3

Là où le vide se fait peu bavard – tableau 1 achevé

Sur panneau de merisier (36 po X 48 po) - médiums mixtes

4.2 *Le pas sage du temps*



Figure 4

Tableau 2 (16 po X 20 po) – Point de départ

Période de création : du 30 juin au 1^{er} juillet et du 13 juillet au 15 juillet 2022

À la suite de l’achèvement d’une œuvre de grand format récemment initiée, ce retour à un tableau de dimension moindre, amorcé il y a quelques années, suscite en moi un enthousiasme plutôt modéré. Ai-je perdu en spontanéité? Dans l’incertitude, je cherche à me référer au passé, à piger dans mes anciennes façons de faire. Je conteste le doute plutôt que d’aller simplement à sa rencontre.

4.2.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel

Les éléments extérieurs, dont la chaleur et les bruits de construction, ainsi que la fatigue m’alourdissent; je me rassure soudainement d’être face à un petit tableau. À la rencontre des sons désagréables, je prends conscience de mes réactions face à ceux-ci : mon corps se crispe, l’impatience fait surface, des pensées désapprouvent et rejettent l’expérience du moment présent. Puis, je respire au contact de ces bruits afin de les intégrer à mon expérience : j’invite la curiosité et le non-jugement à prendre place dans le processus. Le corps, les émotions et les pensées s’apaisent pendant un instant.

Une pratique de présence attentive plus formelle, ayant pour objet de méditation ce tableau, permet de ralentir l’activité cognitive, les analyses, la recherche d’idées. Ce contact avec l’œuvre a un impact sur mes pensées, sur mes sensations corporelles, sur mes émotions et

sur ma spiritualité. Il permet de me déposer, d'aller à la rencontre de l'œuvre dans l'ici et maintenant, et d'interagir avec les éléments graphiques qui s'y trouvent :

Je remarque beaucoup l'interaction entre moi, la création et ses éléments graphiques. Ce va-et-vient est intéressant, je pense, pour la pratique de la présence thérapeutique, parce qu'il se vit aussi avec le client. Quand on pratique la méditation ou la présence attentive, c'est souvent soi avec soi. Dans le contexte de création, on a un autre élément, plus ou moins étranger, en face de nous. Donc, on peut pratiquer cet aspect-là: aller vers l'autre et observer : « Ok, tel indice graphique a tel effet sur moi »; « je suis attirée par telle zone du tableau »; ou « quelles sont mes réactions? »; etc. (extrait enregistrement audio no.2, 28 juin 2022)

Une zone à droite du tableau évoque une harpe. Cette proximité avec l'instrument de musique crée en moi une ouverture, réceptive de douceur et d'apesanteur. Les rappels à mon attention de revenir à l'instant présent induisent un fil conducteur entre 2019 et aujourd'hui. Je suis assise avec l'image, à l'écoute. J'ajuste ma posture, ce qui semble accentuer ma disponibilité à cette rencontre. La vie émerge à nouveau du tableau, et de la curiosité aussi. J'apprivoise le fait d'être avec l'autre, avec l'œuvre, simplement. Une idée nouvelle apparaît sur la toile de merisier. Cette coupure initiale, face à l'œuvre, se transforme lentement en une relation aux multiples sillons : des liens se tissent entre le passé et le présent; entre la lourdeur et l'apesanteur; entre la fermeture et l'ouverture; entre la fatigue et la vie; entre moi et l'autre.

Le croisement entre la fin de la création en cours et l'introduction d'un autre tableau me laisse percevoir une énergie différente entre l'un et l'autre, à chacun sa personnalité. Mon rapport à l'œuvre se module selon la création sur laquelle mon regard se pose, aussi selon quelle partie du tableau attire mon attention. Être avec l'autre, observer, l'écouter et le ressentir me permet d'entrevoir, peut-être, ses besoins. Une interaction se vit, des tensions se créent et se résorbent.

4.2.2 Le pas sage du temps – un parallèle entre l'artiste et le thérapeute

En intervention comme en création, le retour au passé peut constituer une inspiration ou un piège, une forme de prison qui consiste à reproduire un geste ou un comportement de manière inconsciente ou quasi automatisée. Discerner entre ces deux voies exige parfois un niveau d'attention et de sensibilité aiguisé. Est-ce que je cherche à plaquer une intervention ayant aidé un.e client.e avec une problématique similaire dans le passé, ou est-

ce mon intuition qui m'invite à me nourrir de cette expérience passée afin de l'actualiser dans l'ici et maintenant ? Suis-je en train d'essayer de reproduire un effet graphique apprécié d'une création précédente, ou est-ce l'élan du moment ramenant à moi cette manière de faire, qui offrira au tableau actuel ce dont il a besoin pour la suite de sa réalisation? Plonger dans le bassin des connaissances acquises et des expériences passées afin de servir le processus, qu'il soit thérapeutique ou créatif.



Figure 5
Le pas sage du temps - tableau 2 achevé
Sur panneau de merisier (16 po X 20 po) - médiums mixtes

4.3 Poésie charismatique



Figures 6 et 7

Tableau 3 (18 po X 24 po) – Point de départ

Période de création : 4 juillet au 12 juillet

Alors que les premières semaines de création se déroulent dans un espace plutôt saturé de la métropole, à travers la chaleur, les bruits de reconstruction des balcons voisins et à l'intérieur de la superficie relativement retreinte de mon 3 et demi, une invitation à visiter l'air d'Ascot Corner, pour une semaine en solitaire, est accueillie avec gourmandise. J'atterris donc, avec mes crayons et mon tableau, à la maison de campagne d'amis afin d'offrir une présence au chat, pendant leur absence. Munie d'un piano et d'une terrasse extérieure entourée d'une nature diversifiée et oxygénante, je me sens bordée d'une vastitude inhabituelle.

4.3.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel

La majorité de mon temps de création se déroule à l'extérieur, sur la terrasse. J'ajoute à mes activités de présence attentive, des pratiques formelles et informelles d'autocompassion et d'autres où la nature environnante devient l'objet de méditation. Mon attention se déplace entre le plus précis et le plus vaste. La pression s'estompe graduellement et j'accueille avec plus d'ouverture, cette lenteur qui veut prendre place depuis le début de l'expérience. Au niveau des pensées, j'observe des périodes de

rumination autour d'expériences passées. Je ramène mon attention au corps et je prends conscience de ma posture, que je redresse. Des émotions s'expriment, je ressens un dégageant.

L'autocompassion m'amène à remettre en question la zone se situant à la frontière du respect de mon engagement initial et de mes limites. Me communiquant la douceur et le respect, la voix de l'autocompassion transforme mon expérience du moment, mon rapport à moi-même ainsi qu'à ma relation à l'œuvre :

J'ai constaté de la fatigue [...] et je me forçais à continuer, justement pour respecter les heures que je me suis données [...] J'ai fait un scan corporel compatissant et il y a eu des périodes où je regardais le tableau, en même temps que je faisais cette méditation; c'est comme si ça introduisait cette autocompassion, ce calme-là, dans ma relation avec l'image. (extrait enregistrement audio no.4, 6 juillet 2022)

En abordant cette rencontre avec la fatigue à travers une pratique de balayage corporel compatissant, j'entrevois éventuellement une perspective ouverte sur la beauté de l'environnement qui m'entoure :

J'ai fermé les yeux pendant un bon moment (lors du balayage corporel compatissant) et en ouvrant les yeux, à la fin, j'étais plus consciente de toute la nature, de la beauté de la nature. J'ai eu l'impression que ma conscience avait repris une largeur plus vaste, versus un focus très très précis sur tous les petits détails du tableau; donc ça m'a permis d'ouvrir la perspective et de prendre du recul, de profiter et de reprendre conscience de mon environnement plus large [...], de défocuser, un peu, de l'agenda. (extrait enregistrement audio no.4, 6 juillet 2022)

Globalement, je remarque que les pensées sont moins nombreuses et moins jugeantes. Ma capacité à porter attention aux différents niveaux s'améliore, l'exercice se déroule plus naturellement. Il me semble être plus sensible aux sons et aux odeurs et je développe le réflexe de pratiquer la présence attentive en dehors des périodes de création, de manière informelle.

Au niveau spirituel, je comprends que j'ai besoin de temps, de prendre le temps, de m'accorder à un rythme intérieur qui, à ce moment-ci, se veut plus lent par rapport à celui que je m'impose. J'apprécie le fait de créer dans un environnement extérieur. Je me sens plus calme, déposée dans cet espace vaste. Je ressens une meilleure connexion à moi-même ainsi qu'à mon environnement, et j'intègre à mon processus de création de nouveaux éléments : chant, piano, ombres projetées sur mon tableau.

4.3.2 Poésie charismatique – un parallèle entre l’artiste et le thérapeute

Une réflexion autour du rythme, exprimée sur l’un des enregistrements audio, se conclut par la question suivante : « Qu’en a-t-on contre la lenteur? ». Parmi les synonymes de ce terme, je retrouve ceci : apathie, engourdissement, mollesse, paresse, retard et stupidité. Répondre à l’appel de la lenteur signifie pourtant prendre du recul, voir selon une perspective différente, souvent plus large, et percevoir même, parfois, les raccourcis. M’accorder à un rythme plus lent dans le contexte de création me permet de trouver davantage de cohérence entre mon intériorité et l’extériorité. Ainsi, je suis en mesure de travailler avec plus d’ouverture. Je m’autorise à varier les modes d’expression et j’intègre des éléments extérieurs à ma création (ombres projetées); le mouvement créatif se voit amplifié. En suivant le rythme et l’attraction de l’instant, le jeu devient léger, le processus joyeux.

En relation d’aide, les enjeux liés au cadre organisationnel et aux besoins de productivité imposent souvent un rythme difficile à maintenir et potentiellement nuisible au processus, à la clientèle et aux intervenants. Permettre à la lenteur de s’immiscer dans le processus.



Figure 8

Poésie charismatique - Tableau 3 achevé

Sur panneau de merisier (18 po X 24 po) - médiums mixtes

4.4 Côtayer le blanc, curieux allié



Figure 9
Tableau 4 (30 po X 24 po) – Point de départ
Période de création : 18 juillet au 20 juillet

À la suite d'une semaine tranquille à la campagne, le calme et le sentiment d'habiter un espace non saturé s'intègrent à mon retour à la ville. J'aborde ce tableau qui m'intimide. Les étapes du *dialogue conscient* se joignent maintenant à mon processus créatif : se poser, se relâcher, s'ouvrir, faire confiance en l'émergence, écouter profondément et exprimer la vérité.

4.4.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel

La curiosité s'invite dans le processus et un changement de perspective se manifeste : découvrir l'œuvre, plutôt que réaliser ou achever l'œuvre. L'autocompassion ainsi que les consignes du *dialogue conscient* m'aident à mettre de côté un agenda préétabli et à accéder à un niveau de profondeur plus important :

C'est comme si l'autocompassion et l'acceptation de ce qui est, cette pratique-là qui est en train de s'installer, j'en vois les résultats de plus en plus, au fil des semaines et du travail. [...] Je suis revenue sur le tableau qui m'intimidait et je suis contente de continuer à travailler sur ce tableau. Je trouve intéressant de voir tout ce qui émerge de ces formes-là. Je vois l'ampleur du travail à réaliser et en même temps, je ne suis pas dans une perspective où je veux le finir, je suis plutôt dans une perspective où je veux le découvrir. Donc j'ai du plaisir, de la curiosité et je suis prête à faire le travail, à donner ce qu'il faut. (extrait enregistrement audio no.5, 18 juillet 2022)

Le flux des pensées est réduit et l'espace d'accueil sans jugement se voit amélioré. Je me perçois moins réactive. Le défi de ramener l'attention sur l'instant présent demeure, mes

pensées se dirigent fréquemment vers les vécus passés, ou elles se projettent vers le futur. Aiguisés, mes sens saisissent une multitude d'informations, sans pour autant que le sentiment d'envahissement ne s'exprime. Il me semble avoir plus de recul face à mes perceptions. Le corps présente parfois plus et parfois moins de tensions. Le retour de l'attention sur les sensations corporelles désagréables ou douloureuses permet d'apprivoiser l'inconfort face à celles-ci, de les rencontrer et de les entendre plutôt que de les éviter. La sphère spirituelle est davantage présente, je suis accordée à mon rythme intérieur et je m'impose moins de pression. Je trouve exigeant et ardu de travailler plusieurs heures sur le détail du dessin de cette création. J'acquiesce à l'élan m'invitant à entamer une nouvelle œuvre sur tableau vierge, afin de m'exprimer plus librement.

4.4.2 Côté le blanc, curieux allié – un parallèle entre l'artiste et le thérapeute

Chez l'artiste comme chez le thérapeute, travailler à partir d'une structure extérieure prédéfinie, avoir un agenda préétabli peut fournir un cadre rassurant ou offrir une direction favorisant l'efficacité. Or, si la page blanche angoisse, la curiosité invite. Elle devient hôtesse du jeu, des compréhensions renouvelées, elle accueille le calme aussi, et l'humilité. La curiosité soulève des préjugés, elle aide à accéder à davantage de profondeur, là où se trouvent, peut-être, de plus subtiles vérités.



Figure 10
Tableau 4 (en cours)
Sur panneau de merisier (30 po X 24 po) - médiums mixtes

4.5 Inconfort en fuite



Figure 11
Tableau 5 (30 po X 40 po) – Point de départ
Période de création : 20 juillet au 29 juillet 2022

Afin de répondre au besoin d'expression libre et de plus grande amplitude, je m'engage alors à la création de mon premier tableau vierge, dans le contexte du projet d'essai. Je poursuis avec les pratiques de présence attentive de bases (présence aux quatre niveaux; tableau comme objet de méditation; autocompassion) ainsi qu'avec les consignes du *dialogue conscient*. Se poser, se relâcher, s'ouvrir, faire confiance en l'émergence, écouter profondément, exprimer la vérité. Guidée par les intentions à la base de cette pratique, j'en ressens les effets : je me dépose, j'ouvre les sens en me connectant à ma sensibilité, j'écoute avec curiosité et je découvre l'ancrage au moment présent, favorisé par ces étapes. Un questionnement émerge quant à l'impact des pratiques de présence attentive sur ma capacité à me laisser porter par le flow créatif : le fait de continuellement ramener à l'esprit les intentions de présence attentive entrave-t-il l'expérience plus naturelle de *flow*, habituellement ressentie dans un processus créatif plus libre et dépourvu de consignes?

4.5.1 Présence aux quatre niveaux : cognitif; physique; émotionnel; et spirituel

Stimulée par les infinies possibilités d'intervention sur ce nouveau tableau, je me laisse inspirer par les veines de bois suggérant diverses propositions d'entrée en matière. Le temps s'écoule rapidement. Éventuellement, une perception se dessine sur le tableau et me

suggère l'utilisation de couleurs inhabituelles. J'observe et je prends conscience des mécanismes de censure qui m'habitent et de mes résistances à simplement aller de l'avant afin d'exprimer l'émergence (la vérité). Des pensées jugeantes me font voir les conséquences catastrophiques qui surviendraient si je devais, par malheur, aller de l'avant avec un violet ou un vert lime. Je respire, en contact avec le ressenti lié à cette expérience du moment. Si mon corps se retient d'agir, il se retient aussi de fuir. Des émotions contradictoires se côtoient, entre la peur de tracer la laideur et le désir de jouer l'intrépide :

Le fait de faire cette pratique de création avec la présence attentive me permet et m'aide à prendre conscience de mes réactions face aux inconforts et je pense que ça, c'est un plus pour la présence thérapeutique, pour permettre de développer une meilleure conscience, en thérapie, de ces réflexes d'évitement qui peuvent aussi être liés à des contre-transferts. (extrait enregistrement audio no.8, 28 juillet 2022)

Doucement, je reviens aux consignes du *dialogue conscient* et j'apprivoise la mise en action à travers une dynamique inconfortable, soit l'expression audacieuse d'une vérité peu attrayante, face à un élan d'inhibition. Ceci agit sur le volet de ma spiritualité. Il s'agit de retirer un peu de pouvoir à cette partie de moi qui croit savoir à l'avance et qui dicte les règles, pour enfin donner de l'oxygène au processus et laisser libre cours à l'élan d'expression. L'engagement et le désir de plonger à fond dans le processus ainsi que mon sentiment d'être connectée à plus grand se voient alors renforcés. Je reviens éventuellement à un travail plus minutieux qui se veut méditatif. La notion d'équilibre fait surface.

4.5.2 Inconfort en fuite – un parallèle entre l'artiste et le thérapeute

Les moments difficiles et désagréables se présentent nécessairement en cours de processus créatif et thérapeutique. Les réactions face à ceux-ci peuvent être nombreuses et l'évitement en fait partie. Censurer un geste ou une parole par habitude ou pour ne pas déplaire, se vautrer dans un silence par langueur ou laxisme ou encore intervenir trop, trop vite, trop tôt ou inutilement pour camoufler l'impuissance. Une pratique créative jumelée à la présence attentive facilite un rapport intime à ses propres réactions, en permettant de les percevoir, de les ressentir et d'envisager une manière autre, plus à jour, d'être et d'agir. Apprivoiser le contact à l'inconfort semble favoriser la découverte de réponses adaptées au contexte et à la situation du moment. Revenir au service du processus en cours.



Figure 12
Tableau 5 (en cours)
Sur panneau de merisier (30 po X 40 po) - médiums mixtes

5. DISCUSSION

En cohérence avec les données recueillies à l'occasion de cette recherche-crédation, la section suivante présente une analyse réflexive des résultats, en deux volets. Une première section traite plus directement de la question de recherche, soit des effets d'une démarche de création artistique jumelée à diverses pratiques de présence attentive, sur la capacité à être présente aux différents niveaux de présence thérapeutique (cognitif, physique, émotionnel et spirituel). Puis, l'aspect saillant d'une correspondance entre les postures d'artiste et de thérapeute forme la seconde partie de cette analyse, où il est question d'une mise en parallèle entre les modèles du processus créatif (Gosselin *et al.*, 1998) et de la présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2005).

5.1 *Capacité de présence et attention dirigée vers les quatre niveaux*

Les lignes suivantes exposent quelques réflexions en lien avec l'attention portée aux quatre niveaux de la présence thérapeutique (cognitif, physique, émotionnel et spirituel).

5.1.1 Cognitif

En début de démarche, les pensées se présentaient nombreuses. Tel que l'affichent les résultats du premier tableau, certaines d'entre elles s'exprimaient de manière jugeante et induisaient une pression quant au rythme de productivité. Les réflexes d'analyse se montraient actifs et il m'était par moments complexe de discerner entre les états de présence et de fusion aux pensées; la distanciation face aux cognitions représentait un défi. Éventuellement, des changements prirent place au niveau du flot de pensées ainsi que dans la qualité de celles-ci : elles apparurent moins nombreuses et moins tranchantes (voir les données du tableau #3).

Les pratiques d'autocompassion semblent avoir entraîné des effets bénéfiques, notamment en ce qui a trait à l'expérience du moment présent ainsi qu'à ma relation à moi-même, à l'œuvre et à l'environnement, et ce, en favorisant la présence de pensées soutenantes et empreintes de douceur et de respect, particulièrement face à mes limites, ainsi qu'un contact avec la beauté de la nature, comme le décrivent les extraits des enregistrements audio liés aux tableaux 3 et 4. En adéquation avec ces résultats, la littérature sur le sujet de

l'autocompassion suggère qu'il est possible de développer cette qualité. Un niveau plus élevé d'autocompassion soutiendrait une diminution des symptômes liés au stress, à l'anxiété et à la dépression et favoriserait l'attention et la compassion face à autrui ainsi qu'un sentiment de connexion à l'autre (Germer *et al.*, 2020a). Il apparaît également que ma relation aux pensées s'est transformée, à travers une distanciation et un détachement face à celles-ci. Les données reliées au tableau # 4 évoquent entre autres une plus grande capacité d'accueil dans le non-jugement ainsi qu'une réactivité moindre. Il semble qu'au fil du temps, j'acceptais plus facilement de m'accorder à un rythme intérieur correspondant davantage à mes besoins, en cette période bouclant deux années d'études intensives en contexte de pandémie (voir les résultats liés à l'œuvre #3).

Ces expériences résonnent avec les propos de Devault et Pérodeau (2018), soulignant que les pratiques de présence attentive et d'autocompassion favorisent une meilleure santé émotionnelle chez les intervenants en relation d'aide, et ce, à travers l'expérience d'un contact non seulement avec des états difficiles, mais également avec des sentiments agréables et soutenant :

De la même façon, il est démontré que la pratique de la pleine conscience diminue la perception du stress et de la détresse chez des intervenants professionnels des services sociaux, et elle augmente l'acceptation de soi et la compassion envers soi-même (Escuriex et Labbé, 2011). Cela s'explique peut-être par le fait que la compassion pour soi a un effet sur la direction de l'attention. Au lieu d'être constamment happés par des émotions ou des pensées douloureuses, les praticiens de la méditation sont ouverts à tout ce qui est présent, incluant les affects positifs. (p. 21)

5.1.2 Physique

Au niveau physique, la présence à la respiration, aux sensations corporelles et à la posture m'a permis d'observer différents effets. J'ai pu remarquer à plusieurs reprises que le fait de diriger mon attention vers les sensations corporelles avait pour conséquence d'activer et d'amplifier ma respiration, ce qui semblait parfois favoriser un relâchement des émotions ou des tensions corporelles, tel que vécu lors de la création des tableaux 3 et 4. Le fait de porter attention à ma respiration a possiblement soutenu ma capacité à me centrer et à revenir à une forme de simplicité, augmentant ainsi ma tolérance face à aux stimulations. La présence au corps et l'attention portée à ma posture m'amenaient à réajuster celle-ci, plus droite, plus posée, plus ancrée face au tableau (voir les résultats des tableaux #2 et

#3); une verticalité apparaît d'ailleurs dans la composition des œuvres. Ceci est considérable en ce qui a trait à la présence thérapeutique, puisque la littérature nous informe de l'importance de communiquer les indices verbaux et non verbaux de présence thérapeutique au client, afin que celui-ci puisse la percevoir et en bénéficier de manière optimale; cela peut se réaliser notamment à travers le ton de la voix et une posture corporelle ouverte face à l'autre (Carrier *et al.*, 2019 ; Geller, 2020).

5.1.3 Émotionnel

Sur le plan émotif, le processus m'a amenée à rencontrer des émotions plus difficiles, en début d'expérimentation, de les ressentir et de m'en dégager. Le fait de créer et de m'exprimer à travers la matérialisation des œuvres a sans doute favorisé l'extériorisation de certains ressentis et le relâchement d'émotions. L'acte de création artistique peut agir comme catharsis en permettant un dégagement émotionnel, ou encore favoriser une diminution des sentiments de stress et d'anxiété par l'activation d'une réponse physiologique de relaxation (Malchiodi, 2007). En plus du processus de création artistique, les étapes du *dialogue conscient* contribuèrent à favoriser un sentiment d'ancrage, de calme et de confiance me ramenant au corps et au moment présent, et ce, à travers une perspective d'écoute et d'ouverture face à ce qui émerge de mon intériorité, de l'œuvre et de ma relation à celle-ci (voir les données liées aux tableaux #4 et #5). Dans un contexte thérapeutique, ce sentiment de sécurité qui se déploie dans l'instant présent peut faciliter une exploration plus profonde des contenus émotionnels complexes et douloureux d'un client (Geller, 2020).

5.1.4 Spirituel

Quant au volet spirituel, référant au sentiment de connexion avec plus grand que soi, le plus notable renvoie à l'aspect relationnel, développé et entretenu à travers les pratiques. Différents passages favorisèrent ce sentiment d'être liée à plus grand : de la fermeture vers l'ouverture (œuvres # 1-2-3); d'un état de saturation vers un contact à la vastitude (œuvres # 1-3); d'un corps crispé vers une posture posée et relâchée (œuvre #2); de l'inhibition vers une action authentique consciente (œuvre #5); du passé vers le présent (œuvres #2-4); du futur vers le présent (œuvre #4); et d'une coupure vers une connexion à soi (œuvre #2),

vers une connexion à l'autre, une connexion à plus grand (œuvres # 1-2-3-5). En aucun cas permanent, le processus vacillait tantôt vers davantage de connexion, de conscience, de profondeur, tantôt vers un retour « en arrière », une résurgence des schémas limitants, un état de fermeture, de protection. Or, même si l'esprit rationnel exprimait parfois son désaccord face à ce ressenti, une pratique artistique quasi quotidienne, soutenue des intentions liées à la présence attentive, me semble avoir favorisé l'émergence de sens; d'un sentiment de connexion à moi-même, à l'autre et à mon environnement; ainsi qu'une impression d'être là où il se doit. Bien que ma démarche ne se soit pas déroulée dans un contexte art-thérapeutique, mon expérience trouve écho dans les propos de Pelletier et Cournoyer (2015) lorsqu'elles abordent la spiritualité à travers les notions de présence à soi et à l'autre et de relation à plus grand que soi, en lien avec la création art-thérapeutique:

L'art-thérapie crée un espace singulier dans lequel l'imagination active et l'art résonnent au ressenti et à l'intuition, de même qu'ils invitent à une présence authentique à soi et à l'autre. [...] C'est ici que s'exprime toute la verticalité de l'expérience en ce sens qu'elle prend racine et agit dans les profondeurs de l'être et dans sa souffrance pour ensuite chercher à élever l'âme dans sa quête de sens (*religere* dans le sens de relire ou lire autrement son expérience) et dans son besoin de se relier à Dieu, au plus grand que soi et, dans une perspective sociale, aux autres (*religare*). (Pelletier et Cournoyer, 2015, p. 102)

En complémentarité avec le concept de verticalité référant à la spiritualité, les autrices mentionnent que l'horizontalité agit, quant à elle, dans le quotidien de l'individu à travers ses choix et ses actions concrètes, ceux-ci étant possiblement, et non systématiquement, influencés par la connexion à plus grand que soi relative à la spiritualité et à la verticalité (Pelletier et Cournoyer, 2015).

5.1.5 Présence attentive, processus créatif et expérience optimale (*flow*)

Globalement, en cours de processus, il m'a semblé constater une amélioration dans ma capacité à être présente aux différents niveaux, ainsi qu'à l'œuvre et à ma relation à celle-ci. Tel que les résultats de la période de création de l'œuvre #3 l'indiquent, les intentions liées aux différentes pratiques me venaient plus aisément à l'esprit, et ce, même à l'extérieur des temps de création. Ainsi, j'ai pu éventuellement intégrer des pratiques informelles à mon quotidien et prolonger les périodes de présence attentive. Même si, au départ, l'exercice me mettait en contact avec une grande quantité d'informations et le processus s'avérait par moments envahissant, un certain recul prit place, avec le temps, et

cette forme de distanciation face aux phénomènes observés me permit de mieux réguler l'information et mes émotions. De plus, ce passage de l'attention entre les différents niveaux se déroula plus naturellement et simplement. Ceci appuie l'idée qu'une activité artistique jumelée à une pratique de la présence attentive puisse soutenir la santé psychologique des intervenants en relation d'aide ainsi que leur présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2012 ; Schwarz et al., 2018 ; Schwenk, 2021 ; Teoli, 2020).

Comme l'évoquent les données liées à la création du cinquième tableau, j'ai parfois eu le sentiment qu'une juxtaposition des pratiques de présence attentive à mon processus créatif induisait possiblement une forme de contrainte à l'expérience de *flow* créatif. Le fait de rappeler consciemment mon attention aux différentes consignes et intentions a parfois semblé entraver un lâcher-prise plus complet dans l'élan créatif, ainsi qu'un état de détente et de plaisir qui en découle habituellement. Le contexte lié à la recherche-crédation a également sans doute contribué à restreindre le sentiment de liberté souvent associée à mes périodes de création, ce cadre incitant à l'analyse et aux attentes de résultats. Parmi les caractéristiques de l'expérience optimale (*flow*), Csikszentmihalyi (2004) rapporte la concentration et l'absence de distraction. L'auteur précise l'importance d'être entièrement absorbé par la tâche en cours jusqu'à s'abstraire des éléments extérieurs et des distractions environnantes. Or, paradoxalement, les invitations à la présence attentive ont possiblement interféré avec l'état de concentration totale nécessaire à l'expérience optimale.

5.2 *Regard sur les modèles du processus créatif (Gosselin et al., 1998) et de la présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2005)*

Déjà, au cours de mes expériences professionnelles passées en intervention psychosociale, j'ai souvent ressenti une importante correspondance entre les postures d'artiste et d'intervenante. Face à la personne que j'accompagne ou devant un tableau, je me dépose à l'écoute, je ressens, et je prends des décisions en fonction des informations récoltées à différents niveaux, dans la relation avec l'autre et à l'intérieur de l'instant présent. Tout au long de la période de création reliée à mon essai, cette perception fut renforcée par les nombreux liens ayant émergé entre le processus créatif et le processus thérapeutique, notamment en ce qui concerne le cadre et le rythme; les réactions face aux inconforts, les difficultés et les résistances pouvant faire surface en cours de processus; l'importance de

s'ouvrir et d'ancrer ses actions dans la vérité qui émerge de l'instant présent; l'implication des différents niveaux d'attention dans le processus (physique, cognitif, émotionnel, spirituel); les passages interactifs entre l'intériorité et l'extériorité; ainsi que la conscience de soi, de l'autre et de la relation qui se vit entre les deux.

En s'attardant un tant soit peu aux modèles de la présence thérapeutique (Geller et Greenberg, 2005) et du processus créatif (Gosselin *et al.*, 1998), il est également possible de constater plusieurs superpositions descriptives et conceptuelles entre les deux.

La première étape de la représentation du processus créatif de Gosselin *et al.* (1998), la *phase d'ouverture*, se caractérise par des états de réceptivité, d'accueil de l'émotion créatrice, d'accès aux profondeurs de son intériorité et à son intuition, d'immersion et de relâchement des contrôles conscients, et ce, afin de s'ouvrir avec sensibilité à l'émergence des idées, des sensations et des images du moment. Les mêmes notions sont décrites dans le modèle de la présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005) au niveau du deuxième et du troisième champ, soit *le processus* et *l'expérience*. Dans le champ décrivant le processus, la catégorie *réceptivité* réfère à la capacité d'accueillir, avec sensibilité et ouverture, l'expérience vécue à divers niveaux (physique, émotionnel, cognitif) lors de la séance, afin d'en favoriser l'émergence à travers une écoute profonde. La seconde catégorie de ce champ, *l'attention interne*, décrit un regard du thérapeute, posé sur son intériorité, lui donnant accès à un bassin d'informations, notamment ses ressentis, ses images, ses intuitions et ses techniques, celles-ci favorisant la créativité et la spontanéité de ses interventions. Quant au deuxième champ décrivant *l'expérience* de la présence thérapeutique, la catégorie *immersion* renvoie au fait d'être absorbé par le moment présent et de vivre l'expérience, tel qu'elle émerge, dans toute sa profondeur et avec un certain lâcher-prise.

Cet état de réceptivité et d'ouverture face aux univers intérieurs, aux sensations et aux images, a été présent à différentes intensités, tout au long de ma période de création. Notamment à travers des rappels intentionnels m'invitant à rester présente, les pratiques de présence attentive et la création artistiques ont soutenu cet accès et ce contact à mon intériorité, me permettant alors d'accéder à une plus grande profondeur. Ainsi, j'étais en

mesure d'accueillir plus facilement l'expérience du moment présent, qu'elle soit agréable ou non. Parmi les résultats de ma recherche, les processus de création des tableaux #2 et #4 présentent, entre autres, des exemples d'exposition à des expériences désagréables (bruits, chaleur, douleurs) et l'évolution de celles-ci. Ces résultats expriment les divers mouvements, la qualité d'impermanence ainsi que les ouvertures et la création de liens suscités lors du processus créatif, stimulant l'émergence d'idées nouvelles et favorisant la tolérance et la non-réactivité face aux inconforts.

La seconde phase du modèle du processus créateur de Gosselin *et al.* (1998), *l'action productive*, se définit par la mise en œuvre, à travers une intention et une activité conscientes, de l'idée de projet choisi parmi celles ayant émergées en phase initiale. À cette étape-ci, une interaction s'opère entre les espaces intérieur et extérieur du créateur. Les aptitudes sollicitées lors de cette phase réfèrent aux capacités à se centrer et à rester en contact avec son intériorité, à analyser et à synthétiser l'information, et à faire des choix afin d'actualiser les représentations créatives internes dans la matérialisation de l'œuvre. L'auteur souligne l'importance de faire appel à la qualité de persévérance, afin de traverser les périodes de tension et d'arriver à mener le projet à terme.

Les notions d'intention consciente et de circulation de l'attention entre l'intériorité et l'extériorité du thérapeute représentent également des éléments importants du modèle de présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005). Dans le champ *expérience* du modèle, les troisième et quatrième volets, *enracinement* et *être avec et pour le client* proposent que le thérapeute soit centré et en connexion avec son intériorité, et qu'il puisse poser des actions conscientes ancrées dans une intention thérapeutique consciente : être là pour le client. Puis, dans la description du processus (deuxième champ du modèle), la catégorie *s'élargir et être en contact* implique pour le thérapeute de se rendre accessible au client afin d'aller à sa rencontre, tout en demeurant en contact avec son intériorité :

Être accessible favorise une vraie rencontre avec le client. Le thérapeute peut partager son self ou son expérience authentique avec le client. La transparence est la communication extérieure et l'expression de l'expérience intérieure authentique du thérapeute. [...] Le partage authentique est guidé à la fois par ce qui se vit dans l'instant, et par ce qui pourrait faciliter le processus de guérison du client. (Geller et Greenberg, 2005, p. 56)

Lors de cette expérience de partage authentique, le thérapeute doit être en mesure de maintenir une connexion avec son expérience intérieure, de métaboliser l'information et de faire des choix judicieux qui guideront les échanges et les interventions favorisant le processus thérapeutique du client. Voici un second extrait qui résume bien le propos :

La présence thérapeutique suppose un délicat équilibre entre le contact du thérapeute avec sa propre expérience et le contact avec celle du client, tout en maintenant la capacité d'écoute et de réponse à partir de ce lieu de connexion intérieure et extérieure. (Geller et Greenberg, 2005, p. 61)

Les auteurs abordent la notion de « double niveau de conscience », amenée par Robbins (1998), en référence à ce passage entre l'intériorité et l'extériorité, entre le contact à soi et à l'autre ainsi qu'entre l'accueil de l'expérience vécue dans l'instant présent et « l'expression de soi » (Geller et Greenberg, 2005, p. 61).

Ce passage de l'intériorité vers l'extériorité, impliquant une mise en action consciente ancrée dans une intention, apparaît clairement dans la description du processus du cinquième tableau. Au moment où des images intérieures émergent et se voient censurées au premier réflexe (couleurs inhabituelles et jugées peu attrayantes dans l'instant), un retour aux étapes du *dialogue conscient*, et principalement à la consigne invitant à *exprimer la vérité*, soutient une action posée en ce sens, et ce, en dépit de la présence d'inconforts et d'inhibitions. La présence à soi permet ainsi de percevoir l'inspiration du moment à travers des formes et des couleurs émergeant de l'espace intérieur, de prendre conscience des résistances face à l'expression de soi et de transformer une zone d'interdit en un lieu où l'action authentique libérée stimule la créativité, la spontanéité, ainsi que la suite du processus.

C'est à travers ce passage interactif intérieur-extérieur, qu'intervient le volet relationnel du processus, ce qui se déroule entre soi et l'autre, entre soi et l'œuvre. Le parallèle évoqué entre l'artiste et le thérapeute naît également de l'expérience relationnelle commune, de la rencontre avec autrui. L'aspect relationnel de la profession de thérapeute apparaît d'emblée; l'importance de la qualité du lien thérapeutique pour l'évolution de la thérapie a d'ailleurs été précédemment soulignée dans le contexte de cet essai. Mais qu'en est-il de l'aspect relationnel relié à la tâche du créateur? Nombreux artistes reconnaissent la part

autonome de leur création et considèrent l'œuvre créée comme un être à part entière (Duchastel, 2016). Voici les propos de Kandinsky (1989) à ce sujet :

C'est d'une manière mystérieuse, énigmatique, mystique, que l'œuvre d'art véritable naît « de l'artiste ». Détachée de lui, elle prend une vie autonome, devient une personnalité, un sujet indépendant, animé d'un souffle spirituel qui mène également une vie matérielle réelle - un être. Ce n'est donc pas une apparition indifférente et née par hasard qui séjournerait, également indifférente, dans la vie spirituelle; au contraire, comme tout être elle possède des forces actives et créatives. Elle vit, agit et participe à la formation de l'atmosphère spirituelle [...]. (Kandinsky, 1989, p. 191)

En cohérence avec l'expérience décrite par Kandinsky (1989) et tel que présenté dans la section *résultats*, le volet relationnel, entre moi et l'œuvre, fut présent lors de ma période de création. J'ai pu ressentir une qualité de présence unique à chaque tableau, un lien différent avec chacune des œuvres ainsi que l'évolution de cette relation avec l'œuvre au cours de sa création (voir les résultats liés aux tableaux #1 et #2). Comme le décrivent Gosselin et al. (1998) dans la *phase de séparation* du modèle, une distance progressive s'introduisit dans la relation entre moi et l'œuvre, au rythme de la progression de son autonomie. De plus, au niveau de l'interaction entre les différents éléments graphiques du tableau, j'ai constaté l'impact de l'évolution des liens entre ceux-ci, sur mon sentiment d'ouverture et de connexion à moi-même et au moment présent. Plus précisément, lors du processus de création du premier tableau, des liens furent dessinés entre des éléments graphiques divergents; en cohérence avec cette progression, un sentiment d'ouverture prit place en moi.

Alors qu'au départ, le concept de présence thérapeutique référerait spécifiquement à la posture du thérapeute ainsi qu'à son intériorité, les études autour du sujet ont amené les chercheurs à intégrer une composante relationnelle au construit, celle-ci renvoyant à la relation du thérapeute avec le client, de même qu'avec une plus grande sagesse (Geller et Greenberg, 2012). Depuis, Geller et Greenberg (2012) exposent la présence thérapeutique en tant que triade relationnelle impliquant soi, l'autre et une forme d'expansion ou de spiritualité reliée à la sagesse qui émerge de l'expérience. Lorsque le thérapeute déploie une présence thérapeutique non jugeante face à son client, ce dernier devient à son tour présent à lui-même et à son thérapeute; ceci permet à la présence relationnelle d'émerger dans le processus, à travers une plus grande connexion entre les deux personnes : « This shared relational presence creates a higher level of connectedness between therapist and

client, which includes a reverberatory attunement that is expressed as flow in the therapeutic encounter » (Geller et Greenberg, 2012, p. 257). Ici, la notion de *flow* référant à la fluidité du processus, dont il est question dans cet essai, est mise en relation avec le concept d'accordage ou d'harmonisation (*attunement*), et ce, dans un contexte relationnel thérapeutique empreint de présence thérapeutique.

Le fait de développer la conscience de la qualité et de la nature du lien relationnel, celui entre soi et l'autre, représente un élément notable dans le domaine de la relation d'aide. Plantade-Gipch (2017) traite de l'importance, pour le thérapeute, de savoir « identifier les mouvements de l'alliance » (p.221) afin d'être en mesure d'intervenir adéquatement avec la clientèle. En effet, des situations difficiles et complexes peuvent survenir en cours de processus thérapeutique, affecter la qualité du lien relationnel entre le thérapeute et son client et même mener à une fin de suivi thérapeutique précipitée. Le fait de prévenir les ruptures d'alliance thérapeutique ou encore de les utiliser de manière à favoriser leur résolution à travers des prises de conscience, peut aider le thérapeute et son client à trouver un sens à la situation, à dépasser l'impasse et à prévenir une fin prématurée du processus thérapeutique (Brennstuhl et Marteau-Chasserieu, 2021 ; Plantade-Gipch, 2017, 2021).

Le processus vécu lors de la création du deuxième tableau, *Le pas sage du temps*, illustre ce processus de réparation relationnelle, entre moi-même et l'œuvre. Alors que le tableau avait été mis de côté depuis une période relativement longue, celui-ci suscitait chez moi peu d'intérêt. Aller à sa rencontre activait le doute et l'incertitude, ainsi que le réflexe d'un retour au passé, espérant retrouver une façon de faire n'étant plus mienne. Or, le temps d'une réelle rencontre dans l'instant présent et d'un accueil de cette désagréable expérience, ma relation à l'œuvre fut graduellement transformée. En apprivoisant ce contact à l'œuvre, la curiosité s'introduisit dans le processus et le sentiment de distance face à celle-ci se transforma en de multiples liens (passé - présent; lourdeur - apesanteur; fermeture - ouverture; fatigue - vivacité; moi – autrui). Ici, une rupture de lien aurait pu survenir et avoir pour conséquence l'abandon de ce processus créatif et le non-aboutissement de l'œuvre en question. À la rescousse de cette relation fragile, la présence, l'immersion dans le processus créatif et la persévérance permirent de transcender l'initiale

perception de quasi-absence de lien, en une relation vivifiée menant à l'achèvement de l'œuvre.

Si plusieurs points de convergence s'imposent entre les modèles du processus créatif de Gosselin *et al.* (1998) et de la présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005), des dissemblances s'en dégagent également. Les deux modèles me semblent offrir des perspectives complémentaires permettant un enrichissement mutuel.

D'abord, le premier champ du modèle de présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005) aborde la *préparation* à la présence, à l'instant qui précède la séance avec le client, ainsi que dans la vie de tous les jours du thérapeute. Cette préparation, qui peut consister par exemple à s'ancrer dans une attitude d'ouverture et de non-jugement ou encore à pratiquer la méditation dans son quotidien, favorise la présence thérapeutique lors des rencontres avec le client, selon les chercheurs. Dans le contexte de ma recherche, l'introduction des consignes du dialogue conscient et les pratiques formelles de présence attentive précédant les périodes de création, ainsi que les pratiques de présence attentive informelles réalisées dans mon quotidien, rejoignent l'étape de préparation de Geller et Greenberg (2005).

Le modèle de la dynamique de création de Gosselin *et al.* (1998) n'intègre pas le volet *préparation* aux périodes de création. Les artistes sont pourtant continuellement inspirés et influencés par les différents thèmes d'intérêt qu'ils côtoient dans leur quotidien et à travers leur environnement. Les résultats de mon propre processus de création, présentés dans la section précédente, exposent différents liens entre le contexte dans lequel je me situais et les thématiques de création ayant émergées. Par exemple, le premier tableau fut réalisé dans un contexte saturé de la ville, où l'espace restreint, les bruits environnants et la chaleur résonnaient avec une pression personnellement induite, au niveau du rythme et de la productivité. Graphiquement, le tableau exprime cette surcharge à travers ses éléments, ses détails, et l'intensité qui s'en dégage; son titre pointe également sur cet état de saturation : *Là où le vide se fait peu bavard*. La semaine de création réalisée à la campagne propose une tout autre expérience, et l'œuvre également : le silence, l'espace vaste et la présence de nature se voient reflétés dans l'œuvre, intitulée *Poésie charismatique*. Des éléments y

apparaissent en apesanteur, ceux-ci côtoyant des espaces vides, propices à une rencontre poétique.

En second lieu, la représentation de la dynamique de création de Gosselin *et al.* (1998) propose, en dernière étape, une *phase de séparation*, absente du modèle de présence thérapeutique de Geller et Greenberg (2005). Lors de cette phase d'achèvement de l'œuvre, l'artiste prend une certaine distance face à sa création, en procédant à une évaluation plus objective de celle-ci. C'est alors que, même s'il peut percevoir certaines imperfections de l'œuvre, le créateur la considère comme aboutie à son « développement optimal », et ce, en considération du contexte dans lequel elle a été créée. Lors de cette phase, une réflexion mène l'artiste à prendre conscience de son propre cheminement et des transformations qui ont eu lieu, chez lui, à travers ce processus de création. Il peut ressentir de la fierté face à la persévérance dont il a fait preuve pour aller au bout de son processus, tout en surmontant les difficultés s'étant présentées à lui. Lors de ma période de création, c'est à travers cette distance graduelle qui prit place, entre moi et l'œuvre *Poésie charismatique*, que j'ai pu ressentir l'achèvement du tableau s'immiscer doucement dans le processus créatif. Le travail de création autour de cette œuvre m'a permis d'apprivoiser un rythme atténué; un contact avec un espace plus vaste, moins saturé; le calme en moi. Cette transition fut empreinte de questionnements, de doutes et de jugements, aussi exprimés dans l'extrait de l'enregistrement audio no.3 (voir les données du tableau no.1). Néanmoins, l'engagement dans le processus permit l'aboutissement de celui-ci et le regard sur l'œuvre achevée, une trace physique témoignant du parcours.

Gosselin *et al.* (1998) poursuivent en précisant qu'éventuellement, l'artiste se sépare de son œuvre devenue autonome, et ce, possiblement lors d'activités d'exposition ou de vente. L'auteur aborde également les situations où le processus de création se voit avorté et où l'œuvre est abandonnée en cours de route par son créateur, mécontent du résultat en cours. La douloureuse insatisfaction que peut ressentir l'artiste, face à une rupture avec l'œuvre non complétée, peut se voir amoindrie par une initiative d'engagement dans de nouveaux projets, qui réussiront peut-être à mieux représenter l'idée de création. Pour ma part, il m'était difficile, voire pratiquement impossible d'envisager de mettre fin aux différents tableaux que j'avais mis de côté depuis une certaine période, pour des motifs divers. Le

fait d'avoir résisté à leur abandon complet en reprenant les œuvres afin d'aller au bout de leur processus de création a suscité chez moi des sentiments de complétude, de satisfaction et de fierté.

En psychothérapie, l'étape de la fin du processus thérapeutique avec un client résonne d'enjeux potentiels. Bien que le modèle thérapeutique de Geller et Greenberg (2005) ne vise pas à décrire la chronologie des différentes étapes du processus thérapeutique, il m'apparaît important de compléter cet exercice de mise en parallèle des deux modèles, en soulignant la pertinence de cette dernière étape du processus créatif dans le parcours du thérapeute et de son client. Lorsque Bolgert (2010) aborde le sujet de la fin d'une thérapie, elle s'exprime ainsi :

Quand je pense « fin de thérapie », je rencontre le plaisir de ce qui est mené à bien, achevé sans être définitif, un plaisir à se séparer d'un client comme on se sépare d'un enfant au sortir de l'adolescence, lorsqu'il part dans la vie [...]. (p.103)

L'autrice soulève les notions d'achèvement et d'autonomie, ainsi que le sentiment de joie face à l'aboutissement de cet accomplissement. Puis, elle poursuit en décrivant un volet plus difficile de l'expérience, celui d'une fin non encouragée par la thérapeute:

Je rencontre aussi mon insatisfaction, ma frustration, lorsqu'une thérapie est interrompue contre mon gré, contre mon souhait, et avec souvent, cependant, mon assentiment que quelque chose n'est pas arrivé à se tricoter avec ce client-là pour que nous avancions ensemble... (Bolgert, 2010, p. 103)

Tel qu'abordé par Gosselin *et al.* (1998), l'autrice précise également l'importance de se dessaisir d'une fin non choisie, afin de s'engager dans un projet porteur de nouveautés. Dans les deux types de processus, différentes conclusions soulèveront divers sentiments et engageront de multiples réflexions.

Déterminée à l'avance, la période de création pour les fins de cet essai consistait en une durée de six semaines, son terme était donc initialement prévu. Bien que les cinq tableaux n'aient pas tous été complétés et que les processus de deux d'entre eux se poursuivent, j'ai tout de même ressenti un soulagement et de l'appréciation face à la fin de cette étape de mon projet de recherche-crédation. Je demeure en contact avec les œuvres, et cette proximité alimente les réflexions et contribue au travail d'analyse en cours, réalisé dans cette deuxième partie de l'essai.

CONCLUSION

Au cœur de la profession d'art-thérapeute réside la création artistique. Une fois engagé dans les études de maîtrise et dans la vie professionnelle, il devient difficile, pour la plupart des art-thérapeutes, de prioriser un espace personnel quotidien de création artistique. Si l'élan ayant inspiré le présent essai se voulait d'abord et avant tout un acte de reconnaissance envers l'art, lui redonnant une place centrale en contexte de fin de maîtrise en art-thérapie, la réalisation de cette recherche-crédation visait tout autant une intégration des différentes sphères se situant à la base de mes intérêts personnels et professionnels, soit le processus créatif, la présence attentive, et la présence thérapeutique.

Au cours des différentes étapes de cet essai, il fut question des bienfaits d'une pratique artistique chez l'art-thérapeute, notamment en tant que stratégie d'autosoins, pour inspirer la clientèle, afin d'alimenter la vitalité théorique et scientifique du domaine professionnel, et enfin pour développer et cultiver la présence thérapeutique. La notion de présence thérapeutique fut présentée et mise en relation avec des concepts fondamentaux du domaine de la relation d'aide, dont l'alliance thérapeutique et l'empathie, soulignant, de fait, le caractère essentiel de cette aptitude ainsi que l'importance de la développer et de la cultiver. Pour ce faire, diverses approches furent énoncées, incluant des pratiques de présence attentive et de création artistique. Les ponts communs entre ces deux disciplines furent développés, entre autres, autour des notions d'attention focalisée, de moment présent, de curiosité et de non-jugement face à l'émergence du processus. Il en découle l'intérêt de combiner les deux approches.

À l'issue des diverses réflexions entourant les concepts de présence thérapeutique; de processus créatif; et de présence attentive, il fut proposé d'explorer les effets d'une démarche de création artistique jumelée à diverses pratiques de présence attentive, sur ma capacité de présence aux différents niveaux de la présence thérapeutique (physique, émotionnel, cognitif et spirituel). L'approche heuristique fut utilisée à l'occasion de cette étude qualitative afin de soutenir une démarche transformatrice pour moi-même, participant en tant que chercheuse à l'expérience de recherche visant la découverte de nouvelles connaissances. D'une durée de six semaines, la période d'expérimentation

impliquant un processus de création artistique permet de mettre en relief une amélioration de la capacité d'attention aux divers niveaux de la présence thérapeutique, ainsi que plusieurs parallèles entre les rôles d'artiste et de thérapeute. Bien que l'expérimentation semble avoir eu des effets bénéfiques au niveau de ma capacité d'attention et de ma santé psychologique, le fait de joindre des pratiques de présence attentive au processus créatif a possiblement freiné l'expérience optimale (*flow*). Enfin, en plus des nombreux bienfaits découlant de la création artistique, un avantage non négligeable relié à la présence thérapeutique surgit en son volet relationnel, celui émanant du lien entre l'artiste et l'œuvre.

Limites de l'étude

La présente étude comporte des limites, lesquelles doivent être soulignées. La méthode heuristique utilisée dans le cadre de cette recherche-crédation prend racine dans l'expérience et l'exploration réflexive de la chercheuse, s'appuyant ainsi sur la subjectivité du processus pour générer de nouvelles connaissances (Gosselin et Le Coguiec, 2006 ; Kapitan, 2017). Si ce plongeon dans la subjectivité tend vers des promesses de richesse d'expériences et de subtiles découvertes, cette expérimentation personnelle me permet effectivement, en tant que chercheuse, de vivre le processus de l'intérieur et d'en ressentir les transformations (Boutet, 2018). Le revers à cette joie réside en cette même subjectivité, celle-ci imposant ses limites quant à la capacité à assurer la validité et la généralisation des résultats de recherche. Seule chercheuse dans le contexte de cette étude, passionnée de mes sujets et emballée par mes hypothèses, je ne saurais camoufler mes propres biais, et ce, malgré un souci de rigueur et de vigilance face à ma propre influence dans le processus. Le soutien de ma directrice de recherche a assurément contribué à minimiser l'impact de ce biais.

Néanmoins, comme précédemment discuté, les données de cette étude pourraient servir à alimenter de futures recherches reliées aux sujets traités, soit la présence thérapeutique, la présence attentive et le processus créatif. Au minimum, l'exercice aura été pour moi transformatrice, et les apprentissages en découlant me seront utiles dans mon rôle d'art-thérapeute; la clientèle pourra sans doute également en bénéficier. Enfin, la réalisation de cette recherche-crédation ayant sollicité de nombreux passages entre les pôles expérientiels et conceptuels (Gosselin et Le Coguiec, 2006) sera venue chez moi renforcer, et non le

contraire, cette nécessité de revenir à la présence et à l'acte de créer, comme l'on revient à la maison; et aussi l'élan invitant à partager, d'être à être, ce sens de la vie.

Implications pratiques et scientifiques potentielles

Enfin, bien que les retombées de la présente étude soient modestes et que de futures recherches soient nécessaires afin de pouvoir tirer des conclusions quant aux effets d'une pratique artistique combinée à la présence attentive sur le niveau de présence thérapeutique, certaines implications pratiques et scientifiques potentielles méritent d'être soulignées.

En premier lieu, non seulement les art-thérapeutes, mais possiblement les travailleurs en relation d'aide pourraient s'inspirer des pratiques mises en application dans le présent essai, afin d'instaurer à leur mode vie de nouvelles stratégies d'autosoin, favorables à leur propre santé psychologique et éventuellement à leur niveau de présence thérapeutique, deux sphères dont peut également bénéficier la clientèle. Par ailleurs, dans le domaine de la présence attentive, il pourrait être enrichissant d'envisager bonifier les pratiques relationnelles par des activités de création artistique où l'expérience relationnelle est vécue avec l'œuvre, celle-ci devenant partie intégrante de la pratique. En art-thérapie et dans les arts visuels, les intentions du *dialogue conscient* de Kramer (2018) pourraient également sans doute être utilisées afin de faciliter le processus créatif.

Quant aux avenues de recherche potentielles, elles se situent dans les domaines de l'art-thérapie, de la présence attentive et des arts visuels. Il m'apparaît pertinent de poursuivre l'exploration de questionnements et d'hypothèses mettant en relation les concepts de présence thérapeutique, de processus créatif et de présence attentive. Plus précisément, approfondir les études sur le développement de la présence thérapeutique à l'aide de pratiques artistiques, en les réalisant auprès d'échantillons plus importants d'art-thérapeutes ou d'intervenants en relation d'aide, pourrait notamment accroître la compréhension des mécanismes sous-jacents ainsi que la validité des résultats déjà existants sur le sujet. De plus, l'utilisation d'outils de mesure de la présence thérapeutique, de la santé psychologique, ou du niveau de bien-être des thérapeutes permettrait d'obtenir une idée plus précise et objective de l'impact de la création artistique sur ces variables. Étant donné l'interaction observée entre la présence attentive et l'expérience de flow liée

au processus créatif, il pourrait également être enrichissant d'explorer l'utilisation de pratiques de présence attentive davantage formelles, circonscrites dans le temps et distinctes des phases de création, afin de laisser libre cours au processus créatif. Enfin, il pourrait s'avérer judicieux d'explorer la notion de présence chez la clientèle qui reçoit des services d'aide psychologique. Si la pratique artistique favorise la présence thérapeutique, facilite-t-elle également la présence chez la clientèle? Le cas échéant, une plus grande présence de la part des clients favorise-t-elle l'efficacité du processus thérapeutique?

ANNEXE A – TABLEAUX

Tableau 1
Modèle de la présence thérapeutique dans la relation thérapeutique

La préparation	Le processus (ce qui se passe)	L'expérience (le vécu)
<p>Avant la session</p> <p>Être dans l'intention de vivre la présence</p> <p>Créer un espace de disponibilité</p> <p>Mettre de côté les questions personnelles</p> <p>Mettre entre parenthèses les théories, les préconceptions, les projets pour la thérapie</p> <p>Attitude d'ouverture, d'acceptation, d'intérêt et de non-jugement</p> <p>Dans la vie</p> <p>Engagement philosophique envers la présence</p> <p>Développement personnel</p> <p>Pratique de la présence dans sa vie personnelle</p> <p>Méditation</p> <p>Soin de soi et de ses propres besoins</p>	<p>Réceptivité</p> <p>Ouvrir, accepter et permettre</p> <p>Réceptivité sensorielle et corporelle</p> <p>Écouter avec la « troisième oreille »</p> <p>Perception et communication extrasensorielle</p> <p>Attention interne</p> <p>À soi en tant qu'instrument</p> <p>Spontanéité et créativité accrue</p> <p>Confiance</p> <p>Authenticité et congruence</p> <p>Retour au moment présent</p> <p>Agrandir (soi et ses limites) et contact</p> <p>Accessibilité (disponible)</p> <p>Rencontre</p> <p>Transparence et congruence</p> <p>Réponse intuitive</p>	<p>Immersion</p> <p>Absorption</p> <p>Expérience profonde et sans attachement</p> <p>Centré sur l'instant présent (intimité avec le moment)</p> <p>Conscient, alerte et focalisé</p> <p>Expansion</p> <p>Le temps s'arrête</p> <p>Énergie et flux</p> <p>Sensation d'espace interne</p> <p>Conscience, sensation et perception et expérience émotionnelle accrue</p> <p>Enracinement</p> <p>Centré, stable et enraciné</p> <p>Inclusion</p> <p>Confiance et aisance</p> <p>Être avec et pour le client</p> <p>Intention thérapeutique pour le client</p> <p>Émerveillement, respect et amour</p> <p>Absence de « regard sur soi »</p>

Source : Adapté de Geller et Greenberg (2005)

Tableau 2
Mise en interaction des phases du processus avec les mouvements qui le dynamisent et signalement de quelques aptitudes observées

PHASE D'OUVERTURE	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Accueillir et vivre l'émergence</p> <p>Garder des traces des émergences et les développer spontanément</p> <p>Apprécier de manière intuitive les émergences</p>	<p>Inspiration - Des idées, des images, des sensations, des sentiments ou des impressions émergent et prennent progressivement forme dans l'esprit du créateur.</p> <p>Élaboration - Le créateur explore et développe spontanément les émergences.</p> <p>Distanciation - Le créateur apprécie intuitivement les émergences. Il flaire, parmi les idées qui émergent, celles qui sont de nature à faire passer d'une simple tentative à une authentique intention de projet.</p>
PHASE D'ACTION PRODUCTIVE	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Se centrer en cours d'action</p> <p>Développer et articuler conceptuellement et matériellement l'œuvre</p> <p>Supporter une certaine tension, un certain tourment</p> <p>Lâcher prise</p>	<p>Inspiration Les images qui habitent l'espace intérieur du créateur continuent de se développer et dialoguent avec l'œuvre extérieure en genèse.</p> <p>Le mouvement d'inspiration peut prendre la forme d'un déclic, d'une sorte d'illumination permettant la résolution d'un problème.</p> <p>D'autres idées de projets éventuels émergent dans l'esprit du créateur.</p> <p>Élaboration Le créateur procède au développement de l'œuvre, à son articulation conceptuelle et matérielle.</p> <p>Malgré la tension, le créateur persiste; il porte son projet le temps nécessaire à son développement.</p> <p>Distanciation Le créateur prend des décisions de toutes sortes; pour ce faire, il prend un certain recul pour procéder aux choix qu'il doit faire.</p> <p>Au besoin, le créateur suspend son travail, s'en éloigne (incubation), favorisant l'émergence de solutions inédites pendant que son attention se porte ailleurs (illumination).</p> <p>Le créateur prend du recul et juge du niveau d'achèvement de son œuvre.</p>
PHASE DE SÉPARATION	
Aptitudes sollicitées	Mouvements
<p>Accueillir ce qui émerge en considérant à distance l'œuvre achevée</p> <p>Réfléchir sur le sens de son œuvre et de sa démarche</p> <p>Évaluer de manière sensible</p> <p>Évaluer de manière rationnelle</p> <p>Délaisser le travail fini pour se projeter dans d'autres réalisations</p>	<p>Inspiration Au contact de l'œuvre achevée, d'autres idées de projet émergent dans l'esprit du créateur.</p> <p>Au contact de l'œuvre, des significations cachées se révèlent; le créateur accueille des aspects de son mystère personnel qui s'expriment.</p> <p>Élaboration - Le créateur médite sur le sens de son œuvre et de son cheminement.</p> <p>Distanciation Le créateur procède à l'appréciation du niveau de correspondance ou d'adéquation entre les émergences inspiratrices et l'objet qu'il a généré.</p> <p>Le créateur procède à l'appréciation esthétique de son œuvre en tenant compte des intentions qui ont motivé sa création.</p> <p>Le créateur s'éloigne de son œuvre devenue autonome et accepte de s'en éloigner pour se protéger dans d'autres projets de création.</p>

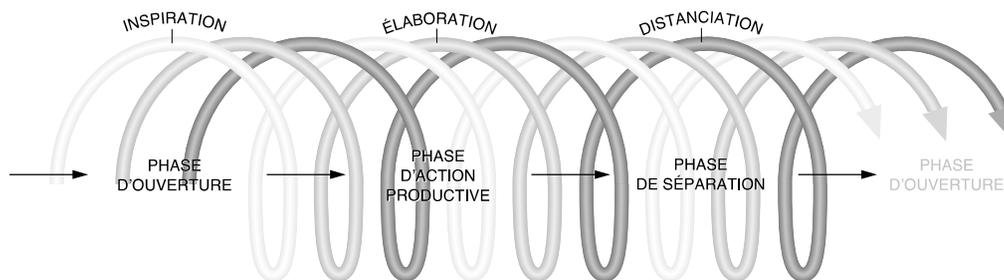
Source : Adapté de Gosselin *et al.* (1998)

Tableau 3
Récapitulatif des informations concernant la période de création

Semaine	Tableau	Pratique de présence attentive	Journal de bord	Enregistrements audio
Semaine 1 - 20 juin 2022	1	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux 	X	-
Semaine 2 - 27 juin 2022	1 et 2	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux 	X	# 1-2-3
Semaine 3 - 4 juillet 2022	3	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion 	X	# 4
Semaine 4 - 11 juillet 2022	2 et 3	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion 	X	-
Semaine 5 - 18 juillet 2022	4 et 5	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion • <i>Dialogue conscient</i> 	X	# 5-6
Semaine 6 - 25 juillet 2022	5	<ul style="list-style-type: none"> • Attention intentionnellement dirigée vers les quatre niveaux • Pratiques formelles (objets de méditation : respiration, œuvre, nature) • Autocompassion • <i>Dialogue conscient</i> 	X	# 7-8-9

ANNEXE B – FIGURES

Figure 1
Une représentation de la création à la fois comme un processus et comme une dynamique



Source : (Gosselin *et al.*, 1998)



Figure 2
Tableau 1 (36 po X 48 po) - Point de départ
Période de création : du 22 juin au 30 juin 2022



Figure 3

Là où le vide se fait peu bavard – tableau 1 achevé

Sur panneau de merisier (36 po X 48 po) - médiums mixtes



Figure 4

Tableau 2 (16 po X 20 po) – Point de départ

Période de création : du 30 juin au 1^{er} juillet et du 13 juillet au 15 juillet 2022



Figure 5
Le pas sage du temps - tableau 2 achevé
Sur panneau de merisier (16 po X 20 po) - médiums mixtes



Figures 6 et 7
Tableau 3 (18 po X 24 po) – Point de départ
Période de création : 4 juillet au 12 juillet



Figure 8
Poésie charismatique - Tableau 3 achevé
Sur panneau de merisier (18 po X 24 po) - médiums mixtes

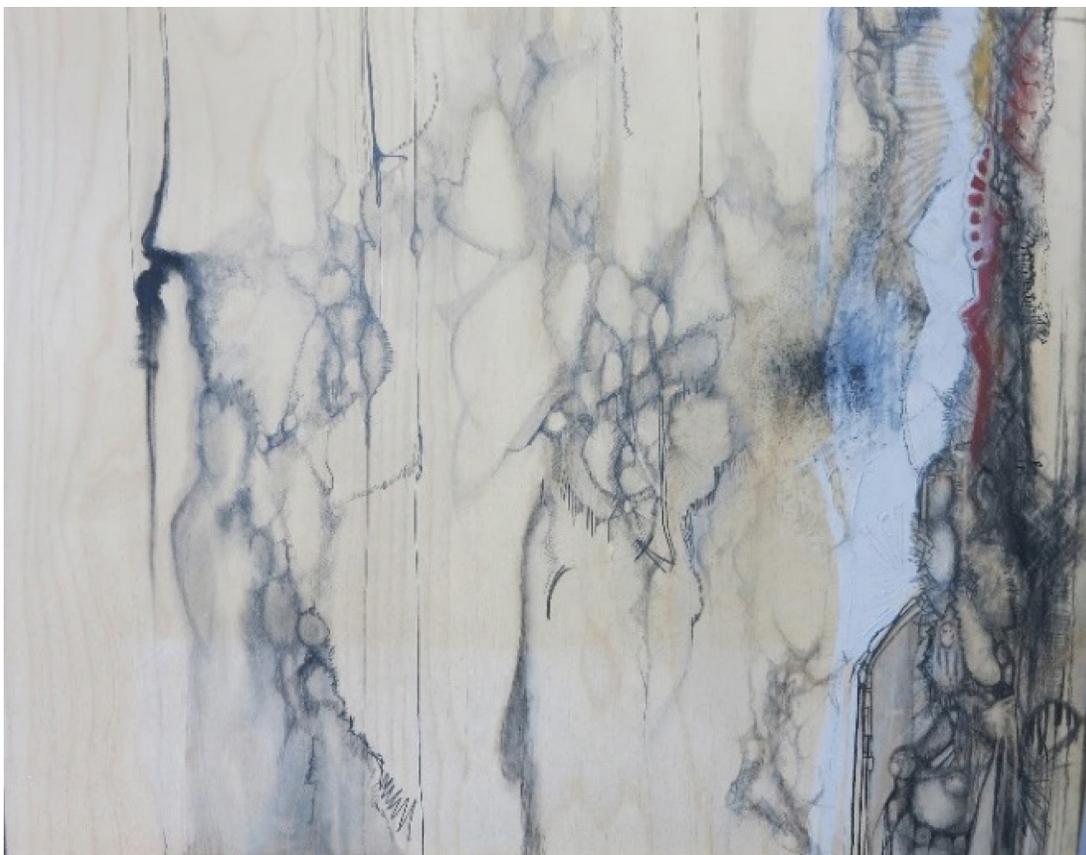


Figure 9
Tableau 4 (30 po X 24 po) – Point de départ
Période de création : 18 juillet au 20 juillet



Figure 10
Tableau 4 (en cours)
Sur panneau de merisier (30 po X 24 po) - médiums mixtes



Figure 11
Tableau 5 (30 po X 40 po) – Point de départ
Période de création : 20 juillet au 29 juillet 2022



Figure 12
Tableau 5 (en cours)
Sur panneau de merisier (30 po X 40 po) - médiums mixtes

LISTE DE RÉFÉRENCES

- Allen, P. B. (1992). Artist in Residence: An Alternative to « Clinification » for Art Therapists. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 9(1), 22-29.
- Allen, P. B. (1995). *Art is a way of knowing*. Shambhala.
- Ashby, M. (2017). *L'autoportrait et la période de transition de l'étudiant vers la profession d'art-thérapeute: une exploration basée sur les arts*. [Mémoire de maîtrise, Université Concordia]. Spectrum. <https://spectrum.library.concordia.ca/983044/>
- Baribeau, C. (2005). Le journal de bord du chercheur. *Recherches qualitatives, Hors Série*(2), 98-114.
- Bernèche, R. et Plante, P. (2009). L'art-thérapie : un espace favorable à la résurgence du potentiel créateur. *Revue québécoise de psychologie*, 30(3), 11-28.
- Bolgert, C. (2010). La fin de la thérapie. S'engager dans la séparation. *Gestalt*, 38(2), 103-112. <https://doi.org/10.3917/gest.038.0103>
- Bourgault, M. (2017). *Présence thérapeutique et pleine conscience chez les psychologues : rôle médiateur de la compassion pour soi et de la détresse psychologique* [Thèse de doctorat, Université du Québec à Trois-Rivières]. Cognitio. <https://depot-e.uqtr.ca/id/eprint/8168/>
- Bourgault, M. et Dionne, F. (2019). Therapeutic Presence and Mindfulness: Mediating Role of Self-Compassion and Psychological Distress among Psychologists. *Mindfulness*, 10(4), 650-656. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1015-z>
- Boutet, D. (2018). La création de soi par soi dans la recherche-création : comment la réflexivité augmente la conscience et l'expérience de soi. *Approches inductives : travail intellectuel et construction des connaissances*, 5(1), 289-310. <https://doi.org/10.7202/1045161ar>
- Brennstuhl, M.-J. et Marteau-Chasserieu, F. (2021). *Aide-Mémoire - L'alliance thérapeutique en 66 notions*. Dunod.
- Brillon, D. P. (2013). Fatigue de compassion et trauma vicariant : quand la souffrance de nos patients nous bouleverse. *Psychologie Québec*, 30(3), 1-5.
- Brillon, P. (2020). *Entretenir ma vitalité d'aidant: guide pour prévenir la fatigue de compassion et la détresse professionnelle*. L'Homme.

- Brillon, P., Philippe, F. L., Paradis, A., Geoffroy, M.-C., Orri, M. et Ouellet-Morin, I. (2022). Psychological distress of mental health workers during the COVID-19 pandemic: A comparison with the general population in high- and low-incidence regions. *Journal of Clinical Psychology, 78*(4), 602-621. <https://doi.org/10.1002/jclp.23238>
- Brown, C. (2008). The importance of making art for the creative arts therapist: An artistic inquiry. *The Arts in Psychotherapy, 35*(3), 201-208. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2008.04.002>
- Campbell, J. et Christopher, J. (2012). Teaching Mindfulness to Create Effective Counselors. *Journal of Mental Health Counseling, 34*(3), 213-226. <https://doi.org/10.17744/mehc.34.3.j756585201572581>
- Carrier, J., Laverdière, D., Savoie, A., Grondin, F. et Jackson, P. (2019). Présence thérapeutique et empathie dans un contexte de relation d'aide: Comparaison entre le face à face et la vidéoconférence. *Psycause : revue scientifique étudiante de l'École de psychologie de l'Université Laval, 9*(2), 21-22. <https://doi.org/10.51656/psycause.v9i2.20150>
- Colosimo, K. A. et Pos, A. E. (2015). A rational model of expressed therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration, 25*(2), 100-114. <https://doi.org/10.1037/a0038879>
- Colzato, L. S., Szapora, A. et Hommel, B. (2012). Meditate to Create: The Impact of Focused-Attention and Open-Monitoring Training on Convergent and Divergent Thinking. *Frontiers in Psychology, 3*(116). <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2012.00116>
- Cota, C., Hart, E., Lombrana, J., Lopez, I., Sizemore, L. et Valdez, S. (2022). Contemporary Art Therapists: Study of Identity Within Artmaking. *LMU/LLS Theses and Dissertations*. <https://digitalcommons.lmu.edu/etd/1096>
- Crabtree, B. F. et Miller, W. L. (dir.). (1999). *Doing qualitative research* (2e éd.). Sage.
- Csikszentmihalyi, M. (2004). *Vivre: la psychologie du bonheur*. Robert Laffont. <http://catalogue.bnf.fr/ark:/12148/cb39119273x>
- Csikszentmihalyi, M. (2006). *La créativité: psychologie de la découverte et de l'invention*. Robert Laffont.
- Csikszentmihalyi, M. et Bouffard, L. (2017). Le point sur le flow. *Revue québécoise de psychologie, 38*(1), 65-81. <https://doi.org/10.7202/1040070ar>
- Davis, B. J. (2015). *Mindful art therapy - a foundation for practice*. Jessica Kingsley.
- Devault, A. et Pérodeau, G. M. (dir.). (2018). *Pleine conscience et relation d'aide: théories et pratiques*. Presses de l'Université Laval.

- Dhiman, S. (2012). Mindfulness and the Art of Living Creatively: Cultivating a Creative Life by Minding Our Mind. *Journal of Social Change*, 4(1), 24-33. <https://doi.org/10.5590/JOSC.2012.04.1.03>
- Ding, X., Tang, Y.-Y., Deng, Y., Tang, R. et Posner, M. I. (2015). Mood and personality predict improvement in creativity due to meditation training. *Learning and Individual Differences*, 37, 217-221. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2014.11.019>
- Ding, X., Tang, Y.-Y., Tang, R. et Posner, M. I. (2014). Improving creativity performance by short-term meditation. *Behavioral and Brain Functions*, 10(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/1744-9081-10-9>
- Duchastel, A. (2016). *La voie de l'imaginaire: le processus en art-thérapie* (4e éd.). Québec-Livres.
- Dunn, R., Callahan, J. L., Swift, J. K. et Ivanovic, M. (2013). Effects of pre-session centering for therapists on session presence and effectiveness. *Psychotherapy Research*, 23(1), 78-85. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.731713>
- Dupuis, E. (2020). *Je suis art-thérapeute : recherche création* [Essai de maîtrise, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue]. Depositum. <https://depositum.uqat.ca/id/eprint/1246/>
- Eberhart, H. et Atkins, S. S. (2014). *Presence and process in expressive arts work: at the edge of wonder*. Jessica Kingsley.
- Franklin, M. A. (2017). *Art as Contemplative Practice: Expressive Pathways to the Self*. SUNY Press.
- Fulton, P. R., Germer, C. K. et Siegel, R. D. (2016). *Mindfulness and psychotherapy* (2e éd). Guilford Press.
- Geller, S. (2020). Cultivating Therapeutic Presence: Strengthening Your Clinical Heart, Mind, and Practice. *Transformance: The AEDP Journal™*, 10(1), 1-25.
- Geller, S. (2021). Cultivating online therapeutic presence: strengthening therapeutic relationships in teletherapy sessions. *Counselling Psychology Quarterly*, 34(3-4), 687-703. <https://doi.org/10.1080/09515070.2020.1787348>
- Geller, S. et Greenberg, L. M. (2005). La présence thérapeutique. L'expérience de la présence vécue par des thérapeutes dans la rencontre psychothérapeutique. *Approche Centrée sur la Personne. Pratique et recherche*, 1(1), 45-66. <https://doi.org/10.3917/acp.001.0045>
- Geller, S. M. (2001). *Therapists' presence: the development of a model and a measure*. [Thèse de doctorat, Université de York]. Bibliothèque nationale du Canada. <http://www.nlc-bnc.ca/obj/s4/f2/dsk3/ftp05/NQ66348.pdf>

- Geller, S. M. (2017). *A practical guide to cultivating therapeutic presence*. American Psychological Association.
- Geller, S. M. et Greenberg, L. S. (2002). Therapeutic Presence: Therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1(1-2), 71-86. <https://doi.org/10.1080/14779757.2002.9688279>
- Geller, S. M. et Greenberg, L. S. (2012). *Therapeutic presence: a mindful approach to effective therapy*. American Psychological Association.
- Geller, S. M., Greenberg, L. S. et Watson, J. C. (2010). Therapist and client perceptions of therapeutic presence: the development of a measure. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, 20(5), 599-610. <https://doi.org/10.1080/10503307.2010.495957>
- Geller, S., Pos, A. et Colosimo, K. (2012). Therapeutic presence: A common factor in the provision of effective psychotherapy. *Society for Psychotherapy Integration*, 47(3), 6-13.
- Germer, C. K., Neff, K., Dechow, I. et Retoux, D. (2020a). *Mon cahier d'autocompassion en pleine conscience: comment apprendre à s'aimer*. De Boeck supérieur.
- Germer, C. K., Neff, K., Dechow, I. et Retoux, D. (2020b). *Programme d'autocompassion en pleine conscience: un guide pour professionnels*. De Boeck supérieur.
- Goldstein, J. (2017). *La pleine conscience: un guide vers l'éveil*. De Boeck supérieur.
- Goodarzi, G., Sadeghi, K. et Foroughi, A. (2020). The effectiveness of combining mindfulness and art-making on depression, anxiety and shame in sexual assault victims: A pilot study. *The Arts in Psychotherapy*, 71, 101705. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101705>
- Gosselin, P. et Le Coguiec, É. (2006). *La recherche création: pour une compréhension de la recherche en pratique artistique*. Presses de l'Université du Québec.
- Gosselin, P., Potvin, G., Gingras, J.-M. et Murphy, S. (1998). Une représentation de la dynamique de création pour le renouvellement des pratiques en éducation artistique. *Revue des sciences de l'éducation*, 24(3), 647-666. <https://doi.org/10.7202/031976ar>
- Gouvernement du Canada. (2021). *Recherche-crédation*. <https://www.sshrc-crsh.gc.ca/funding-financement/programs-programmes/definitions-fra.aspx#a25>
- Greenberg, L. S. et Goldman, R. N. (dir.). (2019). *Clinical handbook of emotion-focused therapy*. American Psychological Association.

- Grégoire, S., Lachance, L. et Richer, L. (dir.). (2016). *La présence attentive (mindfulness): état des connaissances théoriques, empiriques et pratiques*. Presses de l'Université du Québec.
- Haeyen, S. et Heijman, J. (2020). Compassion Focused Art Therapy for people diagnosed with a cluster B/C personality disorder: An intervention mapping study. *The Arts in Psychotherapy*, 69, 101663. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101663>
- Hamel, J. (2011). *Création artistique et identité professionnelle: une étude heuristique* [Thèse de doctorat, Université de Sherbrooke]. Savoirs UdeS.
- Hayes, J. A. et Vinca, M. (2017). Therapist presence, absence, and extraordinary presence. Dans *How and why are some therapists better than others?: Understanding therapist effects*. (p. 85-99). American Psychological Association.
- Hick, S. F. et Bien, T. (2010). *Mindfulness and the therapeutic relationship* (Pbk. ed). Guilford.
- Horan, R. (2009). The Neuropsychological Connection Between Creativity and Meditation. *Creativity Research Journal*, 21(2-3), 199-222. <https://doi.org/10.1080/10400410902858691>
- Iliya, Y. A. (2014). The purpose and importance of personal creativity for creative arts therapists: A brief literature review. *Journal of Applied Arts & Health*, 5(1), 109-115. https://doi.org/10.1386/jaah.5.1.109_1
- Ivtzan, I. et Lomas, T. (2016). *Mindfulness in positive psychology: the science of meditation and wellbeing*. Routledge, Taylor & Francis Group. <https://www.tcd.ie/library/using-library/eLD/#PDA>
- Jaeken, M., Verhofstadt, L. L. et Van Broeck, N. (2015). Qu'est-ce qui détermine l'efficacité d'une psychothérapie ? Brève mise à jour scientifique. *Bulletin de psychologie*, Numéro 537(3), 237-242. <https://doi.org/10.3917/bupsy.537.0237>
- Jue, J. et Ha, J. H. (2021). Influence of Art Therapy Students' Art Practice on Their Professional Identity and Career Commitment. *Art Therapy*, 38(1), 13-21. <https://doi.org/10.1080/07421656.2020.1743609>
- Kalmanowitz, D. et Ho, R. T. H. (2016). Out of our mind. Art therapy and mindfulness with refugees, political violence and trauma. *The Arts in Psychotherapy*, 49, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2016.05.012>
- Kandinsky, W. (1989). *Du spirituel dans l'art et dans la peinture en particulier*. Denoël.
- Kapitan, L. (2017). *An Introduction to Art Therapy Research* (2^e éd.). Routledge.
- Kramer, G. (2018). *Le dialogue conscient: le chemin interpersonnel vers la liberté* (A. Henrion, trad.). De Boeck supérieur.

- Langdeau, L. (2002). *La portée formatrice de l'expérience d'un processus créateur vécue par des éducateurs en formation professionnelle continue* [Thèse de doctorat, Université de Montréal]. Papyrus. <http://hdl.handle.net/1866/6805>
- Lebuda, I., Zabelina, D. L. et Karwowski, M. (2016). Mind full of ideas: A meta-analysis of the mindfulness–creativity link. *Personality and Individual Differences, 93*, 22-26. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.09.040>
- Lecomte, C., Guillon, V., Drouin, M.-S. et Savard, R. (2004). Qui sont les psychothérapeutes efficaces? Implications pour la formation en psychologie. *Revue Québécoise de Psychologie, 25*, 73-102.
- Malchiodi, C. A. (1999). Artists and Clinicians: Can We Be Both? *Art Therapy, 16*(3), 110-111. <https://doi.org/10.1080/07421656.1999.10129653>
- Malchiodi, C. A. (2007). *The art therapy sourcebook*. McGraw-Hill.
- McCollum, E. E. et Gehart, D. R. (2010). Using Mindfulness Meditation to Teach Beginning Therapists Therapeutic Presence: A Qualitative Study. *Journal of Marital and Family Therapy, 36*(3), 347-360. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00214.x>
- McNiff, S. (2019). Reflections on What “Art” Does in Art Therapy Practice and Research. *Art Therapy, 36*(3), 162-165. <https://doi.org/10.1080/07421656.2019.1649547>
- Millon, G. et Halewood, A. (2015). Mindfulness meditation and countertransference in the therapeutic relationship: A small-scale exploration of therapists' experiences using grounded theory methods. *Counselling and Psychotherapy Research, 15*(3), 188-196. <https://doi.org/10.1002/capr.12020>
- Montminy Bergeron, V. (2021). *L'activité créatrice au coeur d'un processus de réappropriation identitaire en période de transition: entre le statut d'étudiante en art-thérapie et celui d'art-thérapeute professionnelle* [Essai de maîtrise, Université du Québec en Abitibi-Témiscamingue]. Depositum. http://depositum.uqat.ca/id/eprint/1283/1/vanessa_montminy-bergeron_essai_2021.pdf
- Moon, B. L. (2016). *Art-based group therapy: theory and practice* (2nd éd.). Charles C. Thomas.
- Neff, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

- Neff, K. D., Tóth-Király, I., Knox, M. C., Kuchar, A. et Davidson, O. (2021). The Development and Validation of the State Self-Compassion Scale (Long- and Short Form). *Mindfulness*, 12(1), 121-140. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- Newland, P. et Bettencourt, B. A. (2020). Effectiveness of mindfulness-based art therapy for symptoms of anxiety, depression, and fatigue: A systematic review and meta-analysis. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 41, 101246. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101246>
- Odom, E. R. (2021). *A qualitative thematic analysis of art therapists' use of personal art-making* [Mémoire de maîtrise, Florida State University]. DigiNole. https://purl.lib.fsu.edu/diginole/2021_Summer_Odom_fsu_0071N_16593
- Orkibi, H. (2012). Students' artistic experience before and during graduate training. *The Arts in Psychotherapy*, 39(5), 428-435. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2012.06.007>
- Pelletier, L. et Cournoyer, M. (2015). Quand l'art-thérapie et la spiritualité se conjuguent. *Counselling et spiritualité*, 34(1), 91-116. <https://doi.org/10.2143/CS.34.1.3087648>
- Plantade-Gipch, A. (2017). Former les futurs psychothérapeutes à la relation : la réflexion-en-action dans l'alliance thérapeutique. *Pratiques Psychologiques*, 23(3), 217-231. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2017.05.001>
- Plantade-Gipch, A. (2021). Développer la réflexivité-en-action des psychothérapeutes pour s'assurer d'une alliance. *Psychothérapies*, 41(4), 237-246.
- Pollak, S., Pedulla, T. et Siegel, R. D. (2014). *Sitting together: essential skills for mindfulness-based psychotherapy*. The Guilford Press.
- Rappaport, L. (dir.). (2014). *Mindfulness and the arts therapies: theory and practice*. Jessica Kingsley.
- Rathenau, S., Sousa, D., Vaz, A. et Geller, S. (2022). The effect of attitudes toward online therapy and the difficulties perceived in online therapeutic presence. *Journal of Psychotherapy Integration*, 32(1), 19-33. <https://doi.org/10.1037/int0000266>
- Robbins, A. (dir.). (1998). *Therapeutic presence: bridging expression and form*. Jessica Kingsley.
- Rodgers, R.-F., Cailhol, L., Bui, E., Klein, R., Schmitt, L. et Chabrol, H. (2010). L'alliance thérapeutique en psychothérapie: apports de la recherche empirique. *L'Encephale*, 36(5), 433-8. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2010.02.005>
- Rubin, J. A. (dir.). (2016). *Approaches to art therapy: theory and technique* (3^e éd.). Routledge.

- Schneider, K. (2015). Presence: The Core Contextual Factor of Effective Psychotherapy. *Existential analysis*, 26(2), 304-312.
- Schwarz, N., Snir, S. et Regev, D. (2018). The Therapeutic Presence of the Art Therapist. *Art Therapy*, 35(1), 11-18. <https://doi.org/10.1080/07421656.2018.1459115>
- Schwenk, S. (2021). *Developing Therapeutic Presence through Experiencing Mindfulness Based Art Making* [Mémoire de maîtrise, Cedar Crest College]. ProQuest.
<https://www.proquest.com/openview/3b5ea6e46c149d48803a56bad4be91de/1?pq-origsite=gscholar&cbl=18750&diss=y>
- Teoli, L. A. (2020). Art therapists' perceptions of what happens when they create art alongside their clients in the practice of group therapy. *The Arts in Psychotherapy*, 68, 101645. <https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101645>
- Vinca, M. A. (2009). *Mindfulness and psychotherapy: a mixed methods investigation* [Thèse de doctorat, The Pennsylvania State University]. Open Access.
<http://etda.libraries.psu.edu/theses/approved/WorldWideIndex/ETD-4266/index.html>
- Wadson, H. (2003). Making Art for Professional Processing. *Art Therapy*, 20(4), 208-218. <https://doi.org/10.1080/07421656.2003.10129606>